

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de verduras Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 586,6 PROT.: 32,6 HC.: 39,3 LIP.: 38,2 AGS.: 9	3 Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas con salsa casera de zanahoria Papas asadas con tomillo Fruta ecológica KCAL.: 208 PROT.: 15 HC.: 9 LIP.: 12 AGS.: 2,1	4 Pasta integral ecológica con boloñesa de pollo casera Merluza al horno con mojo rojo Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 170,6 PROT.: 11,6 HC.: 16,3 LIP.: 12,2 AGS.: 1,5	5 Paella mixta Filete de pollo plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 625 PROT.: 42 HC.: 27,3 LIP.: 38,3 AGS.: 7,9	6 Potaje de lentejas Fogonero empanado Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 82,6 PROT.: 4,6 HC.: 24,3 LIP.: 1,3 AGS.: 0,1
9 Crema de brócoli Huevos revueltos con salchichas Papas cuadro frita Fruta natural KCAL.: 21,6 PROT.: 0,6 HC.: 14,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1	10 Sopa de fideos con pollo y garbanzos Merluza rebozada Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 129 PROT.: 10 HC.: 10,3 LIP.: 5,3 AGS.: 2,9	11 Potaje de berros con judías Croquetas de pollo fritas Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 173,6 PROT.: 5,6 HC.: 20,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,1	12 Crema de calabacín Queso semicurado canario Muslo de pollo deshuesado con salsa agridulce casera Arroz Blanco Fruta ecológica KCAL.: 312 PROT.: 3 HC.: 27 LIP.: 21 AGS.: 3,6	13 Pasta integral ecológica con salsa boloñesa de ternera casera Fogonero al horno con mojo verde Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 518,6 PROT.: 22,6 HC.: 51,3 LIP.: 29,2 AGS.: 5,1
16 Arroz con pollo y zanahoria Merluza al horno con mojo rojo Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 512,6 PROT.: 17,3 HC.: 67,2 LIP.: 24,7 AGS.: 1,9	17 Potaje de garbanzos Escalope de cerdo frito Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 715,6 PROT.: 35,6 HC.: 77,3 LIP.: 34,2 AGS.: 5,6	18 Sopa de fideos con ternera y verduras Fogonero con salsa de tomate casera Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 160,6 PROT.: 13,6 HC.: 32,3 LIP.: 2,2 AGS.: 0,7	19 Crema de espinacas Estofado de pavo Papas panaderas al horno Yogur natural KCAL.: 315 PROT.: 18 HC.: 15,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,9	20 Crema de calabaza Tortilla de papas Ensalada César Fruta natural KCAL.: 579,6 PROT.: 20,6 HC.: 29,3 LIP.: 47,2 AGS.: 10,6
23 Crema de zanahorias Muslo de pollo con soja y miel Papas panaderas fritas con cebolla Fruta ecológica KCAL.: 75 PROT.: 1 HC.: 14 LIP.: 1 AGS.: 0,6	24 Pasta integral eco. a la carbonara con jamón Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 315 PROT.: 12 HC.: 7,3 LIP.: 26,3 AGS.: 7	25 Potaje de berros con judías Merluza a la andaluza Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 137,6 PROT.: 6,6 HC.: 14,3 LIP.: 11,2 AGS.: 1,2	26 Sopa jardinera Escalope de ternera frito Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 11,7 HC.: 48,3 LIP.: 13,1 AGS.: 1,1	27 Crema de calabacín Queso semicurado canario Pizza con atún Ensalada con huevo duro Fruta natural KCAL.: 132,6 PROT.: 1,6 HC.: 17,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,4
30 	31 			

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.

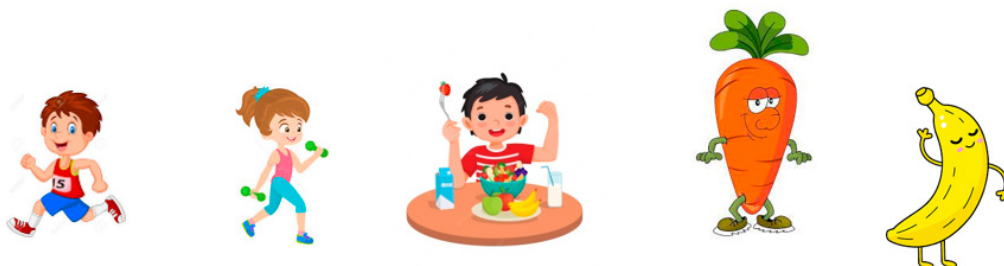
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
 Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
 Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de verduras apta alérgenos Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 586,6 PROT.: 32,6 HC.: 39,3 LIP.: 38,2 AGS.: 9	3 Crema de calabaza y zanahoria apta alérgenos Albóndigas con salsa de tomate casera apta alérgenos Papas asadas Fruta ecológica KCAL.: 208 PROT.: 15 HC.: 9 LIP.: 12 AGS.: 2,1	4 Pasta con salsa boloñesa de pollo apta alérgenos Merluza al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado y marisco Verduritas salteadas (apta alérgenos) Fruta natural KCAL.: 170,6 PROT.: 11,6 HC.: 16,3 LIP.: 12,2 AGS.: 1,5	5 Paella con pollo apto alérgenos Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 625 PROT.: 42 HC.: 27,3 LIP.: 38,3 AGS.: 7,9	6 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Fogonero empanado apto alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 82,6 PROT.: 4,6 HC.: 24,3 LIP.: 1,3 AGS.: 0,1
9 Crema de brócoli apta alérgenos Filete ternera plancha Papas cuadro frita apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 21,6 PROT.: 0,6 HC.: 14,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1	10 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas sancochadas Yogur natural alpro KCAL.: 129 PROT.: 10 HC.: 10,3 LIP.: 5,3 AGS.: 2,9	11 Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres Pechuga pollo empanada apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 173,6 PROT.: 5,6 HC.: 20,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,1	12 Crema de calabacín apto alérgenos Muslo de pollo deshuesado al horno apto alérgenos Arroz Blanco Fruta ecológica KCAL.: 312 PROT.: 3 HC.: 27 LIP.: 21 AGS.: 3,6	13 Pasta boloñesa con ternera apta alérgenos Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 518,6 PROT.: 22,6 HC.: 51,3 LIP.: 29,2 AGS.: 5,1
16 Arroz con pollo y zanahoria apta alérgenos Merluza al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado y marisco Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 512,6 PROT.: 17,3 HC.: 67,2 LIP.: 24,7 AGS.: 1,9	17 Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres Escalope de cerdo apto alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 715,6 PROT.: 35,6 HC.: 77,3 LIP.: 34,2 AGS.: 5,6	18 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Fogonero con salsa de tomate casera apto alérgenos (excepto pescado y marisco) Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 160,6 PROT.: 13,6 HC.: 32,3 LIP.: 2,2 AGS.: 0,7	19 Crema de espinacas apta alérgenos Estofado de pavo apto alérgenos Papas panaderas al horno Yogur natural alpro KCAL.: 315 PROT.: 18 HC.: 15,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,9	20 Crema de calabaza apta alérgenos Filete ternera plancha Ensalada César apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 579,6 PROT.: 20,6 HC.: 29,3 LIP.: 47,2 AGS.: 10,6
23 Crema de zanahorias apta alérgenos Muslo de pollo al horno Papas panaderas al horno con cebolla apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 75 PROT.: 1 HC.: 14 LIP.: 1 AGS.: 0,6	24 Pasta a la carbonara con jamón apta alérgenos Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 315 PROT.: 12 HC.: 7,3 LIP.: 26,3 AGS.: 7	25 Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 137,6 PROT.: 6,6 HC.: 14,3 LIP.: 11,2 AGS.: 1,2	26 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Escalope de ternera frito apto alérgenos Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 11,7 HC.: 48,3 LIP.: 13,1 AGS.: 1,1	27 Crema de calabacín apto alérgenos Pizza jamón y queso apta alérgenos (excepto alérgicos a la proteína de la leche) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 132,6 PROT.: 1,6 HC.: 17,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,4
30 	31 			

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

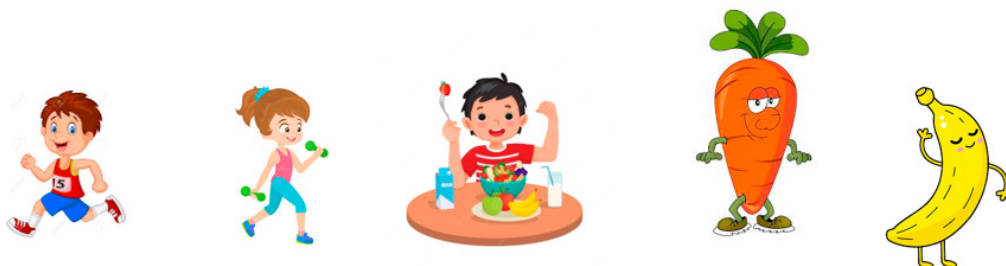
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de verduras apta alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 586,6 PROT.: 32,6 HC.: 39,3 LIP.: 38,2 AGS.: 9	3 Crema de calabaza y zanahoria apta alérgenos Albóndigas con salsa de tomate casera apta alérgenos Papas asadas Fruta ecológica KCAL.: 208 PROT.: 15 HC.: 9 LIP.: 12 AGS.: 2,1	4 Pasta con salsa boloñesa de pollo apta alérgenos Merluza al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado y marisco Verduritas salteadas (apta alérgenos) Fruta natural KCAL.: 170,6 PROT.: 11,6 HC.: 16,3 LIP.: 12,2 AGS.: 1,5	5 Paella con pollo apto alérgenos Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 625 PROT.: 42 HC.: 27,3 LIP.: 38,3 AGS.: 7,9	6 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Fogonero empanado apto alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 82,6 PROT.: 4,6 HC.: 24,3 LIP.: 1,3 AGS.: 0,1
9 Crema de brócoli apta alérgenos Huevos revueltos con salchichas apto alérgenos (excepto la huevo) Papas cuadro frita apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 21,6 PROT.: 0,6 HC.: 14,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1	10 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas sancochadas Yogur natural alpro KCAL.: 129 PROT.: 10 HC.: 10,3 LIP.: 5,3 AGS.: 2,9	11 Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres Pechuga pollo empanada apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 173,6 PROT.: 5,6 HC.: 20,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,1	12 Crema de calabacín apto alérgenos Muslo de pollo deshuesado al horno apto alérgenos Arroz Blanco Fruta ecológica KCAL.: 312 PROT.: 3 HC.: 27 LIP.: 21 AGS.: 3,6	13 Pasta boloñesa con ternera apta alérgenos Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 518,6 PROT.: 22,6 HC.: 51,3 LIP.: 29,2 AGS.: 5,1
16 Arroz con pollo y zanahoria apta alérgenos Merluza al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado y marisco Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 512,6 PROT.: 17,3 HC.: 67,2 LIP.: 24,7 AGS.: 1,9	17 Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres Escalope de cerdo apto alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 715,6 PROT.: 35,6 HC.: 77,3 LIP.: 34,2 AGS.: 5,6	18 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Fogonero con salsa de tomate casera apto alérgenos (excepto pescado y marisco) Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 160,6 PROT.: 13,6 HC.: 32,3 LIP.: 2,2 AGS.: 0,7	19 Crema de espinacas apta alérgenos Estofado de pavo apto alérgenos Papas panaderas al horno Yogur natural alpro KCAL.: 315 PROT.: 18 HC.: 15,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,9	20 Crema de calabaza apta alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada César apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 579,6 PROT.: 20,6 HC.: 29,3 LIP.: 47,2 AGS.: 10,6
23 Crema de zanahorias apta alérgenos Muslo de pollo al horno Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 75 PROT.: 1 HC.: 14 LIP.: 1 AGS.: 0,6	24 Pasta a la carbonara con jamón apta alérgenos Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 315 PROT.: 12 HC.: 7,3 LIP.: 26,3 AGS.: 7	25 Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 137,6 PROT.: 6,6 HC.: 14,3 LIP.: 11,2 AGS.: 1,2	26 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Escalope de ternera frito apto alérgenos Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 11,7 HC.: 48,3 LIP.: 13,1 AGS.: 1,1	27 Crema de calabacín apto alérgenos Pizza jamón apta alérgicos a la proteína de la leche Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 132,6 PROT.: 1,6 HC.: 17,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,4
30 	31 			

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

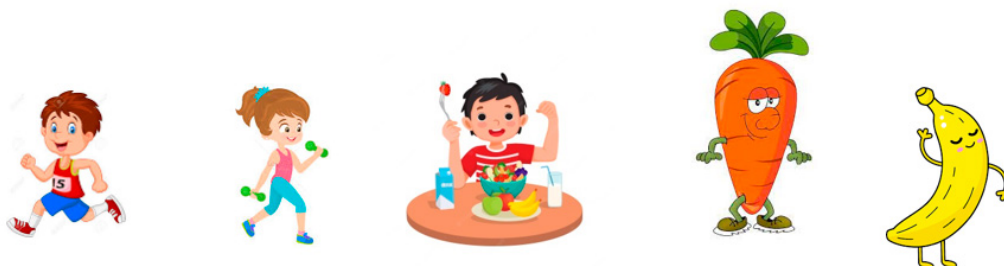
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de verduras apta alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 586,6 PROT.: 32,6 HC.: 39,3 LIP.: 38,2 AGS.: 9	3 Crema de calabaza y zanahoria apta alérgenos Albóndigas con salsa de tomate casera apta alérgenos Papas asadas Fruta ecológica KCAL.: 208 PROT.: 15 HC.: 9 LIP.: 12 AGS.: 2,1	4 Pasta integral eco. boloñesa de pollo apta frutos secos, pescado y marisco Merluza al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado y marisco Verduritas salteadas (apta alérgenos) Fruta natural KCAL.: 170,6 PROT.: 11,6 HC.: 16,3 LIP.: 12,2 AGS.: 1,5	5 Paella con pollo apto alérgenos Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 625 PROT.: 42 HC.: 27,3 LIP.: 38,3 AGS.: 7,9	6 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Fogonero empanado apto alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 82,6 PROT.: 4,6 HC.: 24,3 LIP.: 1,3 AGS.: 0,1
9 Crema de brócoli apta alérgenos Huevos revueltos con salchichas apto alérgenos (excepto la huevo) Papas cuadro frita apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 21,6 PROT.: 0,6 HC.: 14,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1	10 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Merluza rebozada apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 129 PROT.: 10 HC.: 10,3 LIP.: 5,3 AGS.: 2,9	11 Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres Pechuga pollo empanada apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 173,6 PROT.: 5,6 HC.: 20,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,1	12 Crema de calabacín apto alérgenos Muslo de pollo deshuesado al horno apto alérgenos Arroz Blanco Fruta ecológica KCAL.: 312 PROT.: 3 HC.: 27 LIP.: 21 AGS.: 3,6	13 Pasta integral eco. boloñesa apta frutos secos Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 518,6 PROT.: 22,6 HC.: 51,3 LIP.: 29,2 AGS.: 5,1
16 Arroz con pollo y zanahoria apta alérgenos Merluza al horno con mojo rojo apta alérgenos, excepto pescado y marisco Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 512,6 PROT.: 17,3 HC.: 67,2 LIP.: 24,7 AGS.: 1,9	17 Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres Escalope de cerdo apto alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 715,6 PROT.: 35,6 HC.: 77,3 LIP.: 34,2 AGS.: 5,6	18 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Fogonero con salsa de tomate casera apto alérgenos (excepto pescado y marisco) Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 160,6 PROT.: 13,6 HC.: 32,3 LIP.: 2,2 AGS.: 0,7	19 Crema de espinacas apta alérgenos Estofado de pavo apto alérgenos Papas panaderas al horno Fruta natural KCAL.: 315 PROT.: 18 HC.: 15,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,9	20 Crema de calabaza apta alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada César apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 579,6 PROT.: 20,6 HC.: 29,3 LIP.: 47,2 AGS.: 10,6
23 Crema de zanahorias apta alérgenos Muslo de pollo al horno Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 75 PROT.: 1 HC.: 14 LIP.: 1 AGS.: 0,6	24 Pasta integral eco. a la carbonara apta frutos secos, pescado y mariscos Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 315 PROT.: 12 HC.: 7,3 LIP.: 26,3 AGS.: 7	25 Potaje de berros con judías apto alérgenos excepto legumbres Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 137,6 PROT.: 6,6 HC.: 14,3 LIP.: 11,2 AGS.: 1,2	26 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Escalope de ternera frito apto alérgenos Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 11,7 HC.: 48,3 LIP.: 13,1 AGS.: 1,1	27 Crema de calabacín apto alérgenos Pizza jamón y queso apta alérgenos (excepto alérgicos a la proteína de la leche) Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 132,6 PROT.: 1,6 HC.: 17,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,4
30 	31 			

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

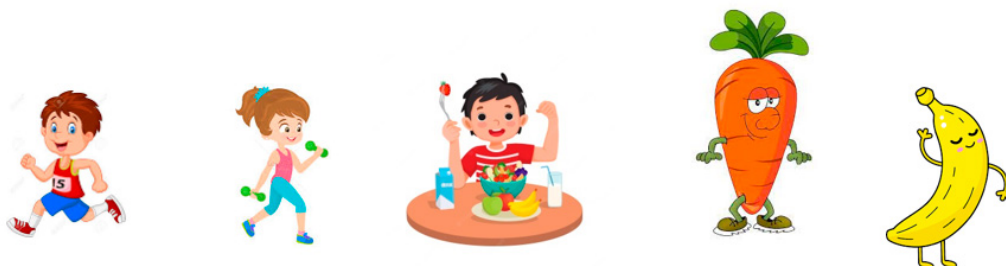
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 586,6 PROT.: 32,6 HC.: 39,3 LIP.: 38,2 AGS.: 9	3 Crema de calabaza y zanahoria Filete ternera plancha Papas asadas con tomillo Fruta ecológica KCAL.: 208 PROT.: 15 HC.: 9 LIP.: 12 AGS.: 2,1	4 Pasta integral ecológica con boloñesa de pollo casera Merluza al horno Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 170,6 PROT.: 11,6 HC.: 16,3 LIP.: 12,2 AGS.: 1,5	5 Paella mixta Filete de pollo plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 625 PROT.: 42 HC.: 27,3 LIP.: 38,3 AGS.: 7,9	6 Potaje de lentejas Fogonero al horno Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 82,6 PROT.: 4,6 HC.: 24,3 LIP.: 1,3 AGS.: 0,1
9 Crema de brócoli Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta natural KCAL.: 21,6 PROT.: 0,6 HC.: 14,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1	10 Sopa de fideos con pollo y garbanzos Merluza al horno Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 129 PROT.: 10 HC.: 10,3 LIP.: 5,3 AGS.: 2,9	11 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	12 Crema de calabacín Muslo de pollo al horno Arroz Blanco Fruta ecológica KCAL.: 312 PROT.: 3 HC.: 27 LIP.: 21 AGS.: 3,6	13 Pasta integral ecológica con salsa boloñesa de ternera casera Fogonero al horno con mojo verde Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 518,6 PROT.: 22,6 HC.: 51,3 LIP.: 29,2 AGS.: 5,1
16 Arroz con pollo y zanahoria Merluza al horno con mojo rojo Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 512,6 PROT.: 17,3 HC.: 67,2 LIP.: 24,7 AGS.: 1,9	17 Potaje de garbanzos Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 715,6 PROT.: 35,6 HC.: 77,3 LIP.: 34,2 AGS.: 5,6	18 Sopa de fideos con ternera y verduras Fogonero al horno Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 160,6 PROT.: 13,6 HC.: 32,3 LIP.: 2,2 AGS.: 0,7	19 Crema de espinacas Filete de pavo plancha Papas panaderas al horno Yogur natural KCAL.: 315 PROT.: 18 HC.: 15,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,9	20 Crema de calabaza Tortilla francesa Ensalada César Fruta natural KCAL.: 579,6 PROT.: 20,6 HC.: 29,3 LIP.: 47,2 AGS.: 10,6
23 Crema de zanahorias Muslo de pollo al horno Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 75 PROT.: 1 HC.: 14 LIP.: 1 AGS.: 0,6	24 Pasta integral eco. a la carbonara con jamón Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 315 PROT.: 12 HC.: 7,3 LIP.: 26,3 AGS.: 7	25 Potaje de berros con judías Merluza al horno Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 137,6 PROT.: 6,6 HC.: 14,3 LIP.: 11,2 AGS.: 1,2	26 Sopa jardinera Filete ternera plancha Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 11,7 HC.: 48,3 LIP.: 13,1 AGS.: 1,1	27 Crema de calabacín Filete de pavo plancha Ensalada con huevo duro Fruta natural KCAL.: 132,6 PROT.: 1,6 HC.: 17,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,4
30 	31 			

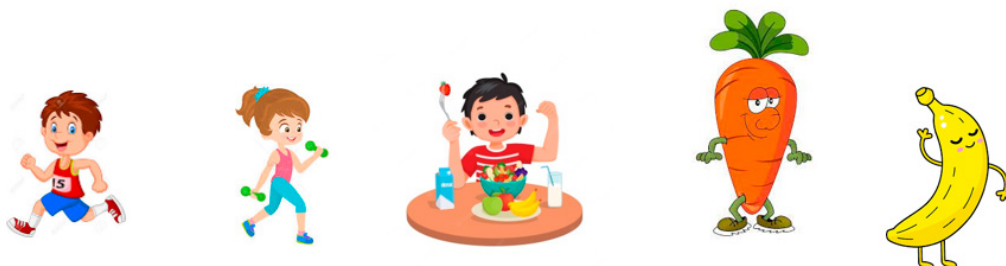
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

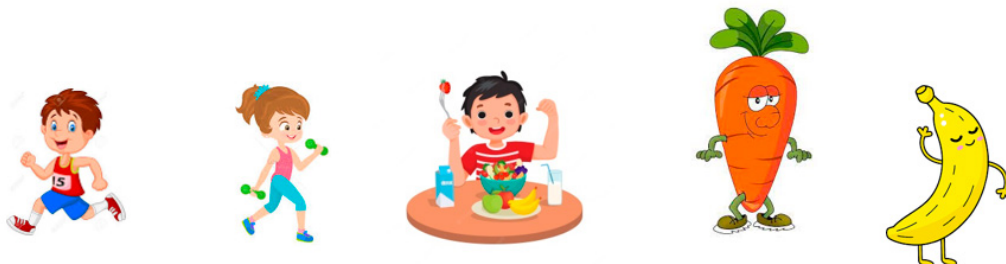
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Crema de verduras Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 586,6 PROT.: 32,6 HC.: 39,3 LIP.: 38,2 AGS.: 9	3 Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas con salsa casera de zanahoria Papas asadas con tomillo Fruta ecológica KCAL.: 208 PROT.: 15 HC.: 9 LIP.: 12 AGS.: 2,1	4 Crema de calabacín Merluza al horno con mojo rojo Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 170,6 PROT.: 11,6 HC.: 16,3 LIP.: 12,2 AGS.: 1,5	5 Crema de guisantes con verduras Filete de pollo plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 625 PROT.: 42 HC.: 27,3 LIP.: 38,3 AGS.: 7,9	6 Potaje de lentejas Fogonero empanado Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 82,6 PROT.: 4,6 HC.: 24,3 LIP.: 1,3 AGS.: 0,1
9 Crema de brócoli Huevos revueltos con salchichas Papas cuadro frita Fruta natural KCAL.: 21,6 PROT.: 0,6 HC.: 14,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,1	10 Crema de verduras Merluza rebozada Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 129 PROT.: 10 HC.: 10,3 LIP.: 5,3 AGS.: 2,9	11 Potaje de berros con judías Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 173,6 PROT.: 5,6 HC.: 20,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,1	12 Crema de calabacín Queso semicurado canario Muslo de pollo deshuesado con salsa agridulce casera Arroz Blanco Fruta ecológica KCAL.: 312 PROT.: 3 HC.: 27 LIP.: 21 AGS.: 3,6	13 Crema de zanahorias Fogonero al horno con mojo verde Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 518,6 PROT.: 22,6 HC.: 51,3 LIP.: 29,2 AGS.: 5,1
16 Crema de verduras Merluza al horno con mojo rojo Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 512,6 PROT.: 17,3 HC.: 67,2 LIP.: 24,7 AGS.: 1,9	17 Potaje de garbanzos Escalope de cerdo frito Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 715,6 PROT.: 35,6 HC.: 77,3 LIP.: 34,2 AGS.: 5,6	18 Crema de zanahorias Fogonero con salsa de tomate casera Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 160,6 PROT.: 13,6 HC.: 32,3 LIP.: 2,2 AGS.: 0,7	19 Crema de espinacas Estofado de pavo Papas panaderas al horno Yogur natural KCAL.: 315 PROT.: 18 HC.: 15,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,9	20 Crema de calabaza Tortilla de papas Ensalada César Fruta natural KCAL.: 579,6 PROT.: 20,6 HC.: 29,3 LIP.: 47,2 AGS.: 10,6
23 Crema de zanahorias Muslo de pollo con soja y miel Papas panaderas fritas con cebolla Fruta ecológica KCAL.: 75 PROT.: 1 HC.: 14 LIP.: 1 AGS.: 0,6	24 Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 315 PROT.: 12 HC.: 7,3 LIP.: 26,3 AGS.: 7	25 Potaje de berros con judías Merluza a la andaluza Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 137,6 PROT.: 6,6 HC.: 14,3 LIP.: 11,2 AGS.: 1,2	26 Crema de calabaza Escalope de ternera frito Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 533,6 PROT.: 11,7 HC.: 48,3 LIP.: 13,1 AGS.: 1,1	27 Crema de calabacín Queso semicurado canario Pizza con atún Ensalada con huevo duro Fruta natural KCAL.: 132,6 PROT.: 1,6 HC.: 17,3 LIP.: 11,2 AGS.: 2,4
30 	31 			

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