

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2	3	4
	Potaje de garbanzos Tortilla de papas Ensalada César Yogur natural KCAL.: 874 PROT.: 44 HC.: 70,3 LIP.: 46,3 AGS.: 11,5	Arroz blanco Salsa tomate Filete de pollo plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 212 PROT.: 13 HC.: 10 LIP.: 12,8 AGS.: 2,1	Potaje de verduras con calabacín ecológico Albóndigas con tomate Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 525,6 PROT.: 12,7 HC.: 43,3 LIP.: 14,1 AGS.: 1,2	Pasta integral con tomate y atún Fogonero a la andaluza Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 547 PROT.: 19 HC.: 41 LIP.: 33 AGS.: 4,4
7	8	9	10	11
Potaje de lentejas Estofado de pollo Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 260,6 PROT.: 14,6 HC.: 25,3 LIP.: 15,3 AGS.: 3,1	Sopa de estrellas con pollo y verduras Hamburguesa mixta a la plancha Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 331 PROT.: 10 HC.: 31 LIP.: 18 AGS.: 3,7	Pasta integral boloñesa Merluza frita Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 517,6 PROT.: 18,6 HC.: 58,3 LIP.: 28,2 AGS.: 4,3	Crema de zanahoria y calabacín ecológico Pizza jamón y queso Yogur natural KCAL.: 244 PROT.: 13 HC.: 21,3 LIP.: 11,3 AGS.: 6,7	Arroz con salchichas Salsa tomate Huevo sancochado Papas panaderas frita al ajillo Fruta al horno KCAL.: 431 PROT.: 9,7 HC.: 59,9 LIP.: 16,3 AGS.: 0,8
14	15	16	17	18
				
21	22	23	24	25
Arroz con verduras Pollo al horno Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 310,6 PROT.: 15,6 HC.: 41,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,8	Potaje de judías pintas Filete fogonero portuguesa Papas panaderas fritas con cebolla Fruta natural KCAL.: 354,6 PROT.: 23,6 HC.: 43,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2	Crema de calabacín ecológico Queso canario Cinta de lomo a la plancha Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 278 PROT.: 6 HC.: 11 LIP.: 23 AGS.: 4,3	Crema de calabaza y coliflor Tortilla de papas Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Yogur natural KCAL.: 294 PROT.: 9 HC.: 20,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,2	Pasta integral con chorizo Merluza al horno con mojo verde Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 364 PROT.: 13 HC.: 42 LIP.: 15 AGS.: 3,2
28	29	30		
Arroz blanco Salsa tomate Lomo adobado a la plancha Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 310,6 PROT.: 10,6 HC.: 19,3 LIP.: 26 AGS.: 4,7	Sopa de fideos con ternera y verduras Tiras de pollo empanada Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 292 PROT.: 30 HC.: 24,3 LIP.: 8,3 AGS.: 3,8	Potaje de berros con calabacín ecológico Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 439 PROT.: 8 HC.: 19 LIP.: 36 AGS.: 5		

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

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2	3	4
	<p>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Filete de pavo plancha Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 874 PROT.: 44 HC.: 70,3 LIP.: 46,3 AGS.: 11,5</p>	<p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 212 PROT.: 13 HC.: 10 LIP.: 12,8 AGS.: 2,1</p>	<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 525,6 PROT.: 12,7 HC.: 43,3 LIP.: 14,1 AGS.: 1,2</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Fogonero a la andaluza apto alérgenos excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 547 PROT.: 19 HC.: 41 LIP.: 33 AGS.: 4,4</p>
7	8	9	10	11
<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Estofado de pollo apto alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 260,6 PROT.: 14,6 HC.: 25,3 LIP.: 15,3 AGS.: 3,1</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 331 PROT.: 10 HC.: 31 LIP.: 18 AGS.: 3,7</p>	<p>Pasta boloñesa apta alérgenos</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 517,6 PROT.: 18,6 HC.: 58,3 LIP.: 28,2 AGS.: 4,3</p>	<p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico apta alérgicos</p> <p>Pizza jamón y queso apta alérgenos (excepto alérgicos a la proteína de la leche)</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 244 PROT.: 13 HC.: 21,3 LIP.: 11,3 AGS.: 6,7</p>	<p>Arroz con salchichas apto alérgenos Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Filete ternera plancha Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 431 PROT.: 9,7 HC.: 59,9 LIP.: 16,3 AGS.: 0,8</p>
14	15	16	17	18
				
21	22	23	24	25
<p>Arroz con verduras apto alérgenos</p> <p>Pollo al horno Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 310,6 PROT.: 15,6 HC.: 41,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,8</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Filete fogonero portuguesa Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 354,6 PROT.: 23,6 HC.: 43,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2</p>	<p>Crema de calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 278 PROT.: 6 HC.: 11 LIP.: 23 AGS.: 4,3</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 294 PROT.: 9 HC.: 20,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,2</p>	<p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Merluza al horno con mojo verde Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 364 PROT.: 13 HC.: 42 LIP.: 15 AGS.: 3,2</p>
28	29	30		
<p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 310,6 PROT.: 10,6 HC.: 19,3 LIP.: 26 AGS.: 4,7</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Tiras de pollo empanada apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 292 PROT.: 30 HC.: 24,3 LIP.: 8,3 AGS.: 3,8</p>	<p>Potaje de berros con calabacín ecológico</p> <p>Filete ternera plancha Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 439 PROT.: 8 HC.: 19 LIP.: 36 AGS.: 5</p>		

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

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2	3	4
	<p>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 874 PROT.: 44 HC.: 70,3 LIP.: 46,3 AGS.: 11,5</p>	<p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 212 PROT.: 13 HC.: 10 LIP.: 12,8 AGS.: 2,1</p>	<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 525,6 PROT.: 12,7 HC.: 43,3 LIP.: 14,1 AGS.: 1,2</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Fogonero a la andaluza apto alérgenos excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 547 PROT.: 19 HC.: 41 LIP.: 33 AGS.: 4,4</p>
7	8	9	10	11
<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Estofado de pollo apto alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 260,6 PROT.: 14,6 HC.: 25,3 LIP.: 15,3 AGS.: 3,1</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 331 PROT.: 10 HC.: 31 LIP.: 18 AGS.: 3,7</p>	<p>Pasta boloñesa apta alérgenos</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 517,6 PROT.: 18,6 HC.: 58,3 LIP.: 28,2 AGS.: 4,3</p>	<p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico apta alérgicos</p> <p>Pizza jamón apta alérgicos a la proteína de la leche</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 244 PROT.: 13 HC.: 21,3 LIP.: 11,3 AGS.: 6,7</p>	<p>Arroz con salchichas apto alérgenos Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Huevo sancochado Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 431 PROT.: 9,7 HC.: 59,9 LIP.: 16,3 AGS.: 0,8</p>
14	15	16	17	18
				
21	22	23	24	25
<p>Arroz con verduras apto alérgenos</p> <p>Pollo al horno Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 310,6 PROT.: 15,6 HC.: 41,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,8</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Filete fogonero portuguesa Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 354,6 PROT.: 23,6 HC.: 43,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2</p>	<p>Crema de calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha apta alérgenos lactosa Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 278 PROT.: 6 HC.: 11 LIP.: 23 AGS.: 4,3</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 294 PROT.: 9 HC.: 20,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,2</p>	<p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Merluza al horno con mojo verde Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 364 PROT.: 13 HC.: 42 LIP.: 15 AGS.: 3,2</p>
28	29	30		
<p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 310,6 PROT.: 10,6 HC.: 19,3 LIP.: 26 AGS.: 4,7</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Tiras de pollo empanada apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 292 PROT.: 30 HC.: 24,3 LIP.: 8,3 AGS.: 3,8</p>	<p>Potaje de berros con calabacín ecológico</p> <p>Tortilla de papas Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 439 PROT.: 8 HC.: 19 LIP.: 36 AGS.: 5</p>		

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

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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

SIGNO | SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 928 622 573 | 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

	1	2	3	4
	<p>Potaje de garbanzos apto alérgicos, excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada César apto alérgicos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 874 PROT.: 44 HC.: 70,3 LIP.: 46,3 AGS.: 11,5</p>	<p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgicos</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgicos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 212 PROT.: 13 HC.: 10 LIP.: 12,8 AGS.: 2,1</p>	<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgicos, excepto legumbres</p> <p>Albóndigas apta alérgicos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 525,6 PROT.: 12,7 HC.: 43,3 LIP.: 14,1 AGS.: 1,2</p>	<p>Pasta integral con tomate y atún apto alérgicos (excepto, celíacos, lactosa, huevo, marisco y pescado)</p> <p>Fogonero a la andaluza apto alérgicos excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgicos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 547 PROT.: 19 HC.: 41 LIP.: 33 AGS.: 4,4</p>
7	8	9	10	11
<p>Potaje de lentejas apto alérgicos (excepto legumbres)</p> <p>Estofado de pollo apto alérgicos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 260,6 PROT.: 14,6 HC.: 25,3 LIP.: 15,3 AGS.: 3,1</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgicos</p> <p>Hamburguesa ternera plancha apta alérgicos Tomate natural aliñado apto alérgicos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 331 PROT.: 10 HC.: 31 LIP.: 18 AGS.: 3,7</p>	<p>Pasta boloñesa apta frutos secos</p> <p>Merluza frita apta alérgicos, excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgicos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 517,6 PROT.: 18,6 HC.: 58,3 LIP.: 28,2 AGS.: 4,3</p>	<p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico apta alérgicos</p> <p>Pizza jamón apta alérgicos a la proteína de la leche</p> <p>Fruta natural KCAL.: 244 PROT.: 13 HC.: 21,3 LIP.: 11,3 AGS.: 6,7</p>	<p>Arroz con salchichas apto alérgicos Salsa tomate apta alérgicos</p> <p>Huevo sancochado Papas panaderas frita al ajo apta alérgicos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 431 PROT.: 9,7 HC.: 59,9 LIP.: 16,3 AGS.: 0,8</p>
14	15	16	17	18
				
21	22	23	24	25
<p>Arroz con verduras apto alérgicos</p> <p>Pollo al horno Ensalada zanahoria apta alérgicos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 310,6 PROT.: 15,6 HC.: 41,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,8</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgicos, excepto legumbres</p> <p>Filete fogonero portuguesa Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgicos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 354,6 PROT.: 23,6 HC.: 43,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2</p>	<p>Crema de calabacín ecológico apta alérgicos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 278 PROT.: 6 HC.: 11 LIP.: 23 AGS.: 4,3</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgicos</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgicos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 294 PROT.: 9 HC.: 20,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,2</p>	<p>Pasta integral con chorizo apta alérgicos (excepto celíacos, lactosa, huevo)</p> <p>Merluza al horno con mojo verde Ensalada mixta apta alérgicos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 364 PROT.: 13 HC.: 42 LIP.: 15 AGS.: 3,2</p>
28	29	30		
<p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgicos</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgicos Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 310,6 PROT.: 10,6 HC.: 19,3 LIP.: 26 AGS.: 4,7</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgicos</p> <p>Tiras de pollo empanada apta alérgicos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 292 PROT.: 30 HC.: 24,3 LIP.: 8,3 AGS.: 3,8</p>	<p>Potaje de berros con calabacín ecológico</p> <p>Tortilla de papas Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 439 PROT.: 8 HC.: 19 LIP.: 36 AGS.: 5</p>		

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

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2	3	4
	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada César Yogur natural KCAL.: 874 PROT.: 44 HC.: 70,3 LIP.: 46,3 AGS.: 11,5	Arroz blanco Salsa tomate Filete de pollo plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 212 PROT.: 13 HC.: 10 LIP.: 12,8 AGS.: 2,1	Potaje de verduras con calabacín ecológico Filete ternera plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 525,6 PROT.: 12,7 HC.: 43,3 LIP.: 14,1 AGS.: 1,2	Pasta integral con tomate Fogonero al horno Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 547 PROT.: 19 HC.: 41 LIP.: 33 AGS.: 4,4
7	8	9	10	11
Potaje de lentejas Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 260,6 PROT.: 14,6 HC.: 25,3 LIP.: 15,3 AGS.: 3,1	Sopa de estrellas con pollo y verduras Filete ternera plancha Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 331 PROT.: 10 HC.: 31 LIP.: 18 AGS.: 3,7	Pasta integral boloñesa Merluza al horno Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 517,6 PROT.: 18,6 HC.: 58,3 LIP.: 28,2 AGS.: 4,3	Crema de zanahoria y calabacín ecológico Cinta de lomo a la plancha Verduritas salteadas Yogur natural KCAL.: 244 PROT.: 13 HC.: 21,3 LIP.: 11,3 AGS.: 6,7	Arroz con salchichas Salsa tomate Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta al horno KCAL.: 431 PROT.: 9,7 HC.: 59,9 LIP.: 16,3 AGS.: 0,8
14	15	16	17	18
				
21	22	23	24	25
Arroz con verduras Pollo al horno Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 310,6 PROT.: 15,6 HC.: 41,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,8	Potaje de judías pintas Filete fogonero portuguesa Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 354,6 PROT.: 23,6 HC.: 43,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2	Crema de calabacín ecológico Cinta de lomo a la plancha Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 278 PROT.: 6 HC.: 11 LIP.: 23 AGS.: 4,3	Crema de calabaza y coliflor Tortilla francesa Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Yogur natural KCAL.: 294 PROT.: 9 HC.: 20,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,2	Pasta integral con tomate Merluza al horno con mojo verde Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 364 PROT.: 13 HC.: 42 LIP.: 15 AGS.: 3,2
28	29	30		
Arroz blanco Salsa tomate Cinta de lomo a la plancha Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 310,6 PROT.: 10,6 HC.: 19,3 LIP.: 26 AGS.: 4,7	Sopa de fideos con ternera y verduras Filete de pollo plancha Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 292 PROT.: 30 HC.: 24,3 LIP.: 8,3 AGS.: 3,8	Potaje de berros con calabacín ecológico Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 439 PROT.: 8 HC.: 19 LIP.: 36 AGS.: 5		

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2	3	4
	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de papas Ensalada César</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 874 PROT.: 44 HC.: 70,3 LIP.: 46,3 AGS.: 11,5</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 212 PROT.: 13 HC.: 10 LIP.: 12,8 AGS.: 2,1</p>	<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Albóndigas con tomate Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 525,6 PROT.: 12,7 HC.: 43,3 LIP.: 14,1 AGS.: 1,2</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Fogonero a la andaluza Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 547 PROT.: 19 HC.: 41 LIP.: 33 AGS.: 4,4</p>
7	8	9	10	11
<p>Potaje de lentejas</p> <p>Estofado de pollo Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 260,6 PROT.: 14,6 HC.: 25,3 LIP.: 15,3 AGS.: 3,1</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 331 PROT.: 10 HC.: 31 LIP.: 18 AGS.: 3,7</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Merluza frita Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 517,6 PROT.: 18,6 HC.: 58,3 LIP.: 28,2 AGS.: 4,3</p>	<p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Pizza jamón y queso</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 244 PROT.: 13 HC.: 21,3 LIP.: 11,3 AGS.: 6,7</p>	<p>Crema de guisantes con verduras</p> <p>Huevo sancochado Papas panaderas frita al ajillo</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 431 PROT.: 9,7 HC.: 59,9 LIP.: 16,3 AGS.: 0,8</p>
14	15	16	17	18
				
21	22	23	24	25
<p>Crema de zanahorias</p> <p>Pollo al horno Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 310,6 PROT.: 15,6 HC.: 41,3 LIP.: 15,2 AGS.: 2,8</p>	<p>Potaje de judías pintas</p> <p>Filete fogonero portuguesa Papas panaderas fritas con cebolla</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 354,6 PROT.: 23,6 HC.: 43,3 LIP.: 14,2 AGS.: 2</p>	<p>Crema de calabacín ecológico Queso canario</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 278 PROT.: 6 HC.: 11 LIP.: 23 AGS.: 4,3</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Tortilla de papas Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 294 PROT.: 9 HC.: 20,3 LIP.: 19,3 AGS.: 5,2</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Merluza al horno con mojo verde Ensalada mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 364 PROT.: 13 HC.: 42 LIP.: 15 AGS.: 3,2</p>
28	29	30		
<p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo adobado a la plancha Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 310,6 PROT.: 10,6 HC.: 19,3 LIP.: 26 AGS.: 4,7</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Tiras de pollo empanada Papas sancochadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 292 PROT.: 30 HC.: 24,3 LIP.: 8,3 AGS.: 3,8</p>	<p>Potaje de berros con calabacín ecológico</p> <p>Tortilla de papas Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 439 PROT.: 8 HC.: 19 LIP.: 36 AGS.: 5</p>		

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