

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p>Potaje de judías pintas</p> <p>Merluza horno con mojo de cilantro Arroz</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 303,6 PROT.: 24,7 HC.: 30,3 LIP.: 12,3 AGS.: 0</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de fideos con ternera y verduras</p> <p>Tortilla de papas Ensalada mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 622,8 PROT.: 25,8 HC.: 51,7 LIP.: 38,6 AGS.: 0</p>	<p><b>4</b></p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Pata de cerdo asada Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 441,5 PROT.: 19,1 HC.: 49,5 LIP.: 22,5 AGS.: 0</p>	<p><b>5</b></p> <p>Pasta integral con tomate</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 712,8 PROT.: 40,9 HC.: 62,1 LIP.: 32,1 AGS.: 0</p>	<p><b>6</b></p> 
<p><b>9</b></p> 	<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Albóndigas con tomate Cuscús</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 624,6 PROT.: 23,7 HC.: 43,5 LIP.: 42,8 AGS.: 0</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pasta integral con chorizo</p> <p>Pollo al horno Ensalada César</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 554,6 PROT.: 26,3 HC.: 58,7 LIP.: 28,2 AGS.: 0</p>	<p><b>12</b></p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 589,8 PROT.: 35,5 HC.: 68,1 LIP.: 21,8 AGS.: 0</p>	<p><b>13</b></p> <p>Paella mixta</p> <p>Churros de merluza fritos Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 929,6 PROT.: 43,4 HC.: 88,7 LIP.: 48,9 AGS.: 0</p>
<p><b>16</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 14 AGS.: 0</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fogonero al horno con ajo y perejil Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 509,9 PROT.: 36,2 HC.: 75,7 LIP.: 44,3 AGS.: 0</p>	<p><b>18</b></p> <p>Pasta integral con atún</p> <p>Lomo adobado a la plancha Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 765,6 PROT.: 42,0 HC.: 79,5 LIP.: 34,9 AGS.: 0</p>	<p><b>19</b></p> <p>Potaje de lentejas</p> <p>Nugget de pollo Papas panaderas frita al ajillo</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 929,8 PROT.: 46 HC.: 82 LIP.: 61,4 AGS.: 0</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de fideos con pollo y verduras</p> <p>Tortilla de papas Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,6 AGS.: 0</p>
<p><b>23</b></p> 	<p><b>24</b></p> 	<p><b>25</b></p> 	<p><b>26</b></p> 	<p><b>27</b></p> 
<p><b>30</b></p> 	<p><b>31</b></p> 			

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

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Merluza horno con mojo de cilantro Arroz</p> <p>Fruta natural KCAL.: 303,6 PROT.: 24,7 HC.: 30,3 LIP.: 12,3 AGS.: 0</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 622,8 PROT.: 25,8 HC.: 51,7 LIP.: 38,6 AGS.: 0</p>	<p><b>4</b></p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Pata de cerdo asada apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 441,5 PROT.: 19,1 HC.: 49,5 LIP.: 22,5 AGS.: 0</p>	<p><b>5</b></p> <p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 712,8 PROT.: 40,9 HC.: 62,1 LIP.: 32,1 AGS.: 0</p>	<p><b>6</b></p> 
<p><b>9</b></p> 	<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Arroz</p> <p>Yogur natural alpro</p> <p>KCAL.: 624,6 PROT.: 23,7 HC.: 43,5 LIP.: 42,8 AGS.: 0</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Pollo al horno Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 554,6 PROT.: 26,3 HC.: 58,7 LIP.: 28,2 AGS.: 0</p>	<p><b>12</b></p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 589,8 PROT.: 35,5 HC.: 68,1 LIP.: 21,8 AGS.: 0</p>	<p><b>13</b></p> <p>Paella con pollo apto alérgenos</p> <p>Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 929,6 PROT.: 43,4 HC.: 88,7 LIP.: 48,9 AGS.: 0</p>
<p><b>16</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 14 AGS.: 0</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fogonero al horno con ajo y perejil Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 509,9 PROT.: 36,2 HC.: 75,7 LIP.: 44,3 AGS.: 0</p>	<p><b>18</b></p> <p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 765,6 PROT.: 42,0 HC.: 79,5 LIP.: 34,9 AGS.: 0</p>	<p><b>19</b></p> <p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Pechuga pollo empanada apta alérgenos Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 929,8 PROT.: 46 HC.: 82 LIP.: 61,4 AGS.: 0</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de fideos con pollo y verduras</p> <p>Filete de pavo plancha Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,6 AGS.: 0</p>
<p><b>23</b></p> 	<p><b>24</b></p> 	<p><b>25</b></p> 	<p><b>26</b></p> 	<p><b>27</b></p> 
<p><b>30</b></p> 	<p><b>31</b></p> 			

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

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

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

**SIGNO**

SERVICIOS  
EDUCATIVOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Merluza horno con mojo de cilantro Arroz</p> <p>Fruta natural KCAL.: 303,6 PROT.: 24,7 HC.: 30,3 LIP.: 12,3 AGS.: 0</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 622,8 PROT.: 25,8 HC.: 51,7 LIP.: 38,6 AGS.: 0</p>	<p><b>4</b></p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Pata de cerdo asada apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 441,5 PROT.: 19,1 HC.: 49,5 LIP.: 22,5 AGS.: 0</p>	<p><b>5</b></p> <p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 712,8 PROT.: 40,9 HC.: 62,1 LIP.: 32,1 AGS.: 0</p>	<p><b>6</b></p> 
<p><b>9</b></p> 	<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Arroz</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 624,6 PROT.: 23,7 HC.: 43,5 LIP.: 42,8 AGS.: 0</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Pollo al horno Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 554,6 PROT.: 26,3 HC.: 58,7 LIP.: 28,2 AGS.: 0</p>	<p><b>12</b></p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 589,8 PROT.: 35,5 HC.: 68,1 LIP.: 21,8 AGS.: 0</p>	<p><b>13</b></p> <p>Paella con pollo apto alérgenos</p> <p>Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 929,6 PROT.: 43,4 HC.: 88,7 LIP.: 48,9 AGS.: 0</p>
<p><b>16</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 14 AGS.: 0</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fogonero al horno con ajo y perejil Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 509,9 PROT.: 36,2 HC.: 75,7 LIP.: 44,3 AGS.: 0</p>	<p><b>18</b></p> <p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 765,6 PROT.: 42,0 HC.: 79,5 LIP.: 34,9 AGS.: 0</p>	<p><b>19</b></p> <p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Pechuga pollo empanada apta alérgenos Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 929,8 PROT.: 46 HC.: 82 LIP.: 61,4 AGS.: 0</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de fideos con pollo y verduras</p> <p>Tortilla de papas Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,6 AGS.: 0</p>
<p><b>23</b></p> 	<p><b>24</b></p> 	<p><b>25</b></p> 	<p><b>26</b></p> 	<p><b>27</b></p> 
<p><b>30</b></p> 	<p><b>31</b></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.

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<p><b>2</b></p> <p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Merluza horno con mojo de cilantro Arroz</p> <p>Fruta natural KCAL.: 303,6 PROT.: 24,7 HC.: 30,3 LIP.: 12,3 AGS.: 0</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 622,8 PROT.: 25,8 HC.: 51,7 LIP.: 38,6 AGS.: 0</p>	<p><b>4</b></p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Pata de cerdo asada apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 441,5 PROT.: 19,1 HC.: 49,5 LIP.: 22,5 AGS.: 0</p>	<p><b>5</b></p> <p>Pasta integral con tomate apta alérgenos (excepto celíacos, huevo y lactosa)</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 712,8 PROT.: 40,9 HC.: 62,1 LIP.: 32,1 AGS.: 0</p>	<p><b>6</b></p> 
<p><b>9</b></p> 	<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Arroz</p> <p>Fruta natural KCAL.: 624,6 PROT.: 23,7 HC.: 43,5 LIP.: 42,8 AGS.: 0</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pasta integral con chorizo apta alérgenos (excepto celíacos, lactosa, huevo)</p> <p>Pollo al horno Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 554,6 PROT.: 26,3 HC.: 58,7 LIP.: 28,2 AGS.: 0</p>	<p><b>12</b></p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 589,8 PROT.: 35,5 HC.: 68,1 LIP.: 21,8 AGS.: 0</p>	<p><b>13</b></p> <p>Paella con pollo apto alérgenos</p> <p>Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 929,6 PROT.: 43,4 HC.: 88,7 LIP.: 48,9 AGS.: 0</p>
<p><b>16</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 14 AGS.: 0</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fogonero al horno con ajo y perejil Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 509,9 PROT.: 36,2 HC.: 75,7 LIP.: 44,3 AGS.: 0</p>	<p><b>18</b></p> <p>Pasta integral con tomate apta alérgenos (excepto celíacos, huevo y lactosa)</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 765,6 PROT.: 42,0 HC.: 79,5 LIP.: 34,9 AGS.: 0</p>	<p><b>19</b></p> <p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Nugget de pollo Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 929,8 PROT.: 46 HC.: 82 LIP.: 61,4 AGS.: 0</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de fideos con pollo y verduras</p> <p>Tortilla de papas Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,6 AGS.: 0</p>
<p><b>23</b></p> 	<p><b>24</b></p> 	<p><b>25</b></p> 	<p><b>26</b></p> 	<p><b>27</b></p> 
<p><b>30</b></p> 	<p><b>31</b></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
<p><b>2</b></p> <p>Potaje de judías pintas</p> <p>Merluza horno con mojo de cilantro Arroz</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 303,6 PROT.: 24,7 HC.: 30,3 LIP.: 12,3 AGS.: 0</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa de fideos con ternera y verduras</p> <p>Tortilla francesa Ensalada mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 622,8 PROT.: 25,8 HC.: 51,7 LIP.: 38,6 AGS.: 0</p>	<p><b>4</b></p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Pata de cerdo asada Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 441,5 PROT.: 19,1 HC.: 49,5 LIP.: 22,5 AGS.: 0</p>	<p><b>5</b></p> <p>Pasta integral con tomate</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 712,8 PROT.: 40,9 HC.: 62,1 LIP.: 32,1 AGS.: 0</p>	<p><b>6</b></p> 
<p><b>9</b></p> 	<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Filete ternera plancha Cuscús</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 624,6 PROT.: 23,7 HC.: 43,5 LIP.: 42,8 AGS.: 0</p>	<p><b>11</b></p> <p>Pasta integral con chorizo</p> <p>Pollo al horno Ensalada César</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 554,6 PROT.: 26,3 HC.: 58,7 LIP.: 28,2 AGS.: 0</p>	<p><b>12</b></p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 589,8 PROT.: 35,5 HC.: 68,1 LIP.: 21,8 AGS.: 0</p>	<p><b>13</b></p> <p>Paella mixta</p> <p>Merluza al horno Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 929,6 PROT.: 43,4 HC.: 88,7 LIP.: 48,9 AGS.: 0</p>
<p><b>16</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Filete ternera plancha Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 14 AGS.: 0</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fogonero al horno con ajo y perejil Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 509,9 PROT.: 36,2 HC.: 75,7 LIP.: 44,3 AGS.: 0</p>	<p><b>18</b></p> <p>Pasta integral con atún</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 765,6 PROT.: 42,0 HC.: 79,5 LIP.: 34,9 AGS.: 0</p>	<p><b>19</b></p> <p>Potaje de lentejas</p> <p>Filete de pollo plancha Verduritas salteadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 929,8 PROT.: 46 HC.: 82 LIP.: 61,4 AGS.: 0</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de fideos con pollo y verduras</p> <p>Tortilla francesa Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,6 AGS.: 0</p>
<p><b>23</b></p> 	<p><b>24</b></p> 	<p><b>25</b></p> 	<p><b>26</b></p> 	<p><b>27</b></p> 
<p><b>30</b></p> 	<p><b>31</b></p> 			

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

### RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



### IMPORTANTE

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



### A TENER EN CUENTA

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p>Potaje de judías pintas</p> <p>Merluza horno con mojo de cilantro Arroz</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 303,6 PROT.: 24,7 HC.: 30,3 LIP.: 12,3 AGS.: 0</p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de papas Ensalada mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 622,8 PROT.: 25,8 HC.: 51,7 LIP.: 38,6 AGS.: 0</p>	<p><b>4</b></p> <p>Potaje de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Pata de cerdo asada Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 441,5 PROT.: 19,1 HC.: 49,5 LIP.: 22,5 AGS.: 0</p>	<p><b>5</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 712,8 PROT.: 40,9 HC.: 62,1 LIP.: 32,1 AGS.: 0</p>	<p><b>6</b></p> 
<p><b>9</b></p> 	<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Albóndigas con tomate Cuscús</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 624,6 PROT.: 23,7 HC.: 43,5 LIP.: 42,8 AGS.: 0</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al horno Ensalada César</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 554,6 PROT.: 26,3 HC.: 58,7 LIP.: 28,2 AGS.: 0</p>	<p><b>12</b></p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 589,8 PROT.: 35,5 HC.: 68,1 LIP.: 21,8 AGS.: 0</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Churros de merluza fritos Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 929,6 PROT.: 43,4 HC.: 88,7 LIP.: 48,9 AGS.: 0</p>
<p><b>16</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 14 AGS.: 0</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de verduras</p> <p>Fogonero al horno con ajo y perejil Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 509,9 PROT.: 36,2 HC.: 75,7 LIP.: 44,3 AGS.: 0</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de espinacas</p> <p>Lomo adobado a la plancha Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 765,6 PROT.: 42,0 HC.: 79,5 LIP.: 34,9 AGS.: 0</p>	<p><b>19</b></p> <p>Potaje de lentejas</p> <p>Nugget de pollo Papas panaderas frita al ajillo</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 929,8 PROT.: 46 HC.: 82 LIP.: 61,4 AGS.: 0</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla de papas Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,6 AGS.: 0</p>
<p><b>23</b></p> 	<p><b>24</b></p> 	<p><b>25</b></p> 	<p><b>26</b></p> 	<p><b>27</b></p> 
<p><b>30</b></p> 	<p><b>31</b></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.