

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|--|--|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Crema de espinacas y calabacín ecológico Filete de pollo plancha Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 710,6 PROT.: 17,8 HC.: 101,3 LIP.: 5,7 AGS.: 0 | Arroz tres delicias Chispas de merluza fritas Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 886,8 PROT.: 37,6 HC.: 81,3 LIP.: 44,8 AGS.: 0 | Potaje de lentejas Tortilla de papas Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta ecológica KCAL.: 506,9 PROT.: 34,8 HC.: 61,2 LIP.: 33,9 AGS.: 0 | Sopa de fideos con ternera y verduras Hamburguesa mixta a la plancha Papas panaderas frita al ajillo Fruta al horno KCAL.: 787,5 PROT.: 25,3 HC.: 64,8 LIP.: 51,3 AGS.: 0 | Pasta integral con tomate Filete fogonero portuguesa Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 618,6 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1 AGS.: 0 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Potaje de verduras Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 399,5 PROT.: 19,1 HC.: 42,2 LIP.: 21,6 AGS.: 0 | Crema de calabacín ecológico Queso canario Albóndigas con tomate Cuscús Fruta natural KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0 | Pasta integral con atún Merluza a la andaluza Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,6 AGS.: 0 | Potaje de garbanzos Croquetas de pollo fritas Papas panaderas fritas con cebolla Yogur natural KCAL.: 997,8 PROT.: 39,1 HC.: 79,6 LIP.: 54,3 AGS.: 0 | Arroz con salchichas Salsa tomate Revuelto de huevo y papas Fruta ecológica KCAL.: 755,9 PROT.: 34,8 HC.: 76,4 LIP.: 39,2 AGS.: 0 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Arroz con verduras Estofado de pollo Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 776,9 PROT.: 52,3 HC.: 78,6 LIP.: 44,3 AGS.: 0 | Crema de verduras con calabacín ecológico Tortilla de papas Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 567,8 PROT.: 24,6 HC.: 44,2 LIP.: 30,4 AGS.: 0 | Pasta integral con chorizo Merluza horno con ajo y pererjil Verduritas salteadas Fruta ecológica KCAL.: 542,1 PROT.: 27,0 HC.: 63,6 LIP.: 23,6 AGS.: 0 | Sopa de fideos con pollo y verduras Escalope de cerdo frito Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 813,4 PROT.: 27,6 HC.: 68 LIP.: 52,0 AGS.: 0 | Potaje de judías pintas Fogonero al horno con mojo verde Tomate natural aliñado Fruta al horno KCAL.: 361,6 PROT.: 36,6 HC.: 42,7 LIP.: 40,2 AGS.: 0 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Crema de zanahorias Pata de cerdo asada Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 614,5 PROT.: 25,8 HC.: 49,9 LIP.: 38,6 AGS.: 0 | Pasta integral boloñesa Churros de merluza fritos Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 795,6 PROT.: 39,5 HC.: 80,4 LIP.: 39 AGS.: 0 | Crema de calabaza y coliflor Tortilla de papas Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47,1 LIP.: 27,1 AGS.: 0 | Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Pollo al horno Papas Arrugadas Yogur natural KCAL.: 725,7 PROT.: 41,3 HC.: 63,3 LIP.: 31,3 AGS.: 0 | Arroz blanco Salsa tomate Filete fogonero al horno con mojo cilantro Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5 HC.: 24,7 LIP.: 18,2 AGS.: 0 |

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.

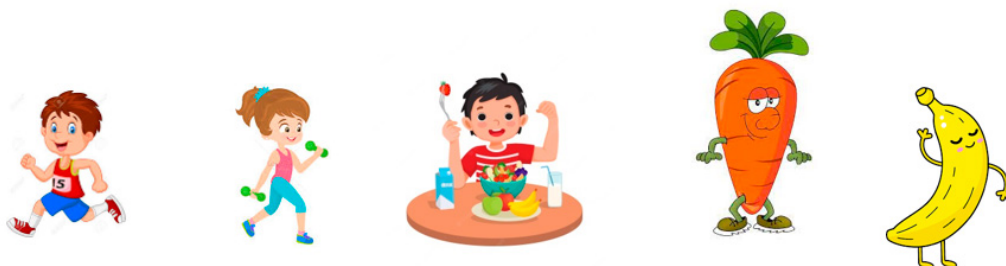
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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>3</p> <p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 710,6 PROT.: 17,8 HC.: 101,3 LIP.: 5,7 AGS.: 0</p> | <p>4</p> <p>Arroz tres delicias apto alérgenos al huevo</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 886,8 PROT.: 37,6 HC.: 81,3 LIP.: 44,8 AGS.: 0</p> | <p>5</p> <p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Filete de pavo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 506,9 PROT.: 34,8 HC.: 61,2 LIP.: 33,9 AGS.: 0</p> | <p>6</p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos</p> <p>Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 787,5 PROT.: 25,3 HC.: 64,8 LIP.: 51,3 AGS.: 0</p> | <p>7</p> <p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Filete fogonero portuguesa Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 618,6 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1 AGS.: 0</p> |
| <p>10</p> <p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 399,5 PROT.: 19,1 HC.: 42,2 LIP.: 21,6 AGS.: 0</p> | <p>11</p> <p>Crema de calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Arroz</p> <p>Fruta natural KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0</p> | <p>12</p> <p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,6 AGS.: 0</p> | <p>13</p> <p>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Pechuga de pollo empanada Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 997,8 PROT.: 39,1 HC.: 79,6 LIP.: 54,3 AGS.: 0</p> | <p>14</p> <p>Arroz con salchichas apto alérgenos</p> <p>Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Filete de pavo plancha Verduras salteadas (apta alérgenos)</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 755,9 PROT.: 34,8 HC.: 76,4 LIP.: 39,2 AGS.: 0</p> |
| <p>17</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Estofado de pollo Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 776,9 PROT.: 52,3 HC.: 78,6 LIP.: 44,3 AGS.: 0</p> | <p>18</p> <p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Filete ternera plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 567,8 PROT.: 24,6 HC.: 44,2 LIP.: 30,4 AGS.: 0</p> | <p>19</p> <p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Merluza horno con ajo y perejil</p> <p>Verduras salteadas (apta alérgenos)</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 542,1 PROT.: 27,0 HC.: 63,6 LIP.: 23,6 AGS.: 0</p> | <p>20</p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Escalope de cerdo apto alérgenos</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 813,4 PROT.: 27,6 HC.: 68 LIP.: 52,0 AGS.: 0</p> | <p>21</p> <p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 361,6 PROT.: 36,6 HC.: 42,7 LIP.: 40,2 AGS.: 0</p> |
| <p>24</p> <p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Pata de cerdo asada apta alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 614,5 PROT.: 25,8 HC.: 49,9 LIP.: 38,6 AGS.: 0</p> | <p>25</p> <p>Pasta boloñesa apta alérgenos</p> <p>Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 795,6 PROT.: 39,5 HC.: 80,4 LIP.: 39 AGS.: 0</p> | <p>26</p> <p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Filete ternera plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47,1 LIP.: 27,1 AGS.: 0</p> | <p>27</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Pollo al horno Papas Arrugadas</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 725,7 PROT.: 41,3 HC.: 63,3 LIP.: 31,3 AGS.: 0</p> | <p>28</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5 HC.: 24,7 LIP.: 18,2 AGS.: 0</p> |

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

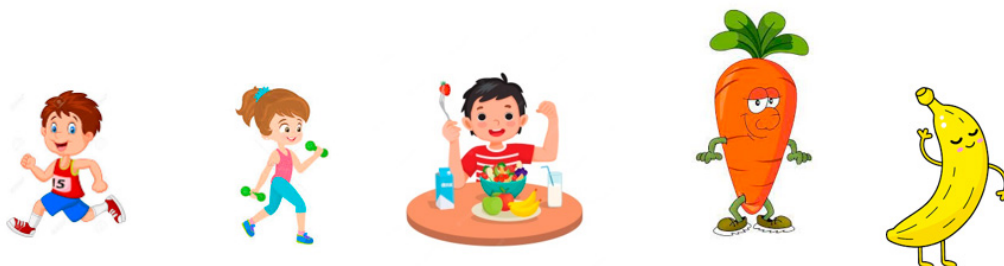
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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 |
|--|--|---|---|--|
| <p>3</p> <p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 710,6 PROT.: 17,8 HC.: 101,3 LIP.: 5,7 AGS.: 0</p> | <p>4</p> <p>Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo</p> <p>Merluza empanada frita Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 886,8 PROT.: 37,6 HC.: 81,3 LIP.: 44,8 AGS.: 0</p> | <p>5</p> <p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 506,9 PROT.: 34,8 HC.: 61,2 LIP.: 33,9 AGS.: 0</p> | <p>6</p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos</p> <p>Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 787,5 PROT.: 25,3 HC.: 64,8 LIP.: 51,3 AGS.: 0</p> | <p>7</p> <p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Filete fogonero portuguesa Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 618,6 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1 AGS.: 0</p> |
| <p>10</p> <p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 399,5 PROT.: 19,1 HC.: 42,2 LIP.: 21,6 AGS.: 0</p> | <p>11</p> <p>Crema de calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Arroz</p> <p>Fruta natural KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0</p> | <p>12</p> <p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,6 AGS.: 0</p> | <p>13</p> <p>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Pechuga de pollo empanada Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 997,8 PROT.: 39,1 HC.: 79,6 LIP.: 54,3 AGS.: 0</p> | <p>14</p> <p>Arroz con salchichas apto alérgenos</p> <p>Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Revuelto de huevo y papas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 755,9 PROT.: 34,8 HC.: 76,4 LIP.: 39,2 AGS.: 0</p> |
| <p>17</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Estofado de pollo Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 776,9 PROT.: 52,3 HC.: 78,6 LIP.: 44,3 AGS.: 0</p> | <p>18</p> <p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 567,8 PROT.: 24,6 HC.: 44,2 LIP.: 30,4 AGS.: 0</p> | <p>19</p> <p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Merluza horno con ajo y pererjil</p> <p>Verduritas salteadas (apta alérgenos)</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 542,1 PROT.: 27,0 HC.: 63,6 LIP.: 23,6 AGS.: 0</p> | <p>20</p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Escalope de cerdo apto alérgenos</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 813,4 PROT.: 27,6 HC.: 68 LIP.: 52,0 AGS.: 0</p> | <p>21</p> <p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 361,6 PROT.: 36,6 HC.: 42,7 LIP.: 40,2 AGS.: 0</p> |
| <p>24</p> <p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Pata de cerdo asada apta alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 614,5 PROT.: 25,8 HC.: 49,9 LIP.: 38,6 AGS.: 0</p> | <p>25</p> <p>Pasta boloñesa apta alérgenos</p> <p>Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 795,6 PROT.: 39,5 HC.: 80,4 LIP.: 39 AGS.: 0</p> | <p>26</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>Fruta al horno KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47,1 LIP.: 27,1 AGS.: 0</p> | <p>27</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Pollo al horno Papas Arrugadas</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 725,7 PROT.: 41,3 HC.: 63,3 LIP.: 31,3 AGS.: 0</p> | <p>28</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5 HC.: 24,7 LIP.: 18,2 AGS.: 0</p> |

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

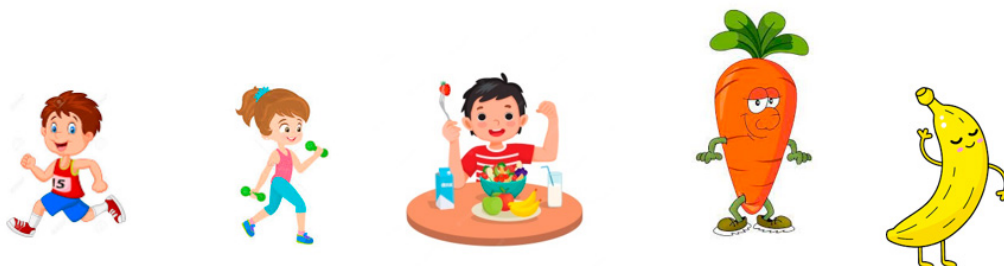
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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.

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|
| <p>3</p> <p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 710,6 PROT.: 17,8 HC.: 101,3 LIP.: 5,7 AGS.: 0</p> | <p>4</p> <p>Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo</p> <p>Chispas de merluza fritas Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 886,8 PROT.: 37,6 HC.: 81,3 LIP.: 44,8 AGS.: 0</p> | <p>5</p> <p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 506,9 PROT.: 34,8 HC.: 61,2 LIP.: 33,9 AGS.: 0</p> | <p>6</p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos</p> <p>Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 787,5 PROT.: 25,3 HC.: 64,8 LIP.: 51,3 AGS.: 0</p> | <p>7</p> <p>Pasta integral con tomate apta alérgenos (excepto celiacos, huevo y lactosa)</p> <p>Filete fogonero portuguesa Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 618,6 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1 AGS.: 0</p> |
| <p>10</p> <p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 399,5 PROT.: 19,1 HC.: 42,2 LIP.: 21,6 AGS.: 0</p> | <p>11</p> <p>Crema de calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Arroz</p> <p>Fruta natural KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0</p> | <p>12</p> <p>Pasta integral con tomate y atún apto alérgenos (excepto, celiacos, lactosa, huevo, marisco y pescado)</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,6 AGS.: 0</p> | <p>13</p> <p>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Croquetas de pollo fritas Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 997,8 PROT.: 39,1 HC.: 79,6 LIP.: 54,3 AGS.: 0</p> | <p>14</p> <p>Arroz con salchichas apto alérgenos Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Revuelto de huevo y papas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 755,9 PROT.: 34,8 HC.: 76,4 LIP.: 39,2 AGS.: 0</p> |
| <p>17</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Estofado de pollo Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 776,9 PROT.: 52,3 HC.: 78,6 LIP.: 44,3 AGS.: 0</p> | <p>18</p> <p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 567,8 PROT.: 24,6 HC.: 44,2 LIP.: 30,4 AGS.: 0</p> | <p>19</p> <p>Pasta integral con chorizo apta alérgenos (excepto celiacos, lactosa, huevo)</p> <p>Merluza horno con ajo y perejil Verduras salteadas (apta alérgenos)</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 542,1 PROT.: 27,0 HC.: 63,6 LIP.: 23,6 AGS.: 0</p> | <p>20</p> <p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Escalope de cerdo apto alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 813,4 PROT.: 27,6 HC.: 68 LIP.: 52,0 AGS.: 0</p> | <p>21</p> <p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 361,6 PROT.: 36,6 HC.: 42,7 LIP.: 40,2 AGS.: 0</p> |
| <p>24</p> <p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Pata de cerdo asada apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 614,5 PROT.: 25,8 HC.: 49,9 LIP.: 38,6 AGS.: 0</p> | <p>25</p> <p>Pasta integral boloñesa</p> <p>Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 795,6 PROT.: 39,5 HC.: 80,4 LIP.: 39 AGS.: 0</p> | <p>26</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>Fruta al horno KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47,1 LIP.: 27,1 AGS.: 0</p> | <p>27</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Pollo al horno Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 725,7 PROT.: 41,3 HC.: 63,3 LIP.: 31,3 AGS.: 0</p> | <p>28</p> <p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5 HC.: 24,7 LIP.: 18,2 AGS.: 0</p> |

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

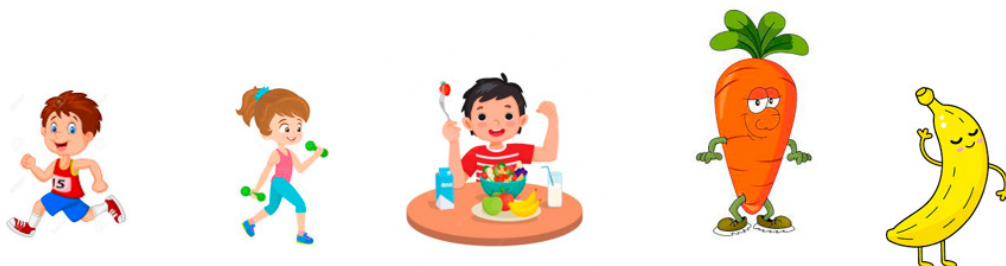
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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 |
|---|--|--|--|--|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Crema de espinacas y calabacín ecológico Filete de pollo plancha Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 710,6 PROT.: 17,8 HC.: 101,3 LIP.: 5,7 AGS.: 0 | Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 886,8 PROT.: 37,6 HC.: 81,3 LIP.: 44,8 AGS.: 0 | Potaje de lentejas Tortilla francesa Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta ecológica KCAL.: 506,9 PROT.: 34,8 HC.: 61,2 LIP.: 33,9 AGS.: 0 | Sopa de fideos con ternera y verduras Filete ternera plancha Papas sancochadas Fruta al horno KCAL.: 787,5 PROT.: 25,3 HC.: 64,8 LIP.: 51,3 AGS.: 0 | Pasta integral con tomate Filete fogonero portuguesa Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 618,6 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1 AGS.: 0 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Potaje de verduras Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 399,5 PROT.: 19,1 HC.: 42,2 LIP.: 21,6 AGS.: 0 | Crema de calabacín ecológico Filete ternera plancha Cuscús Fruta natural KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0 | Pasta integral con atún Merluza a la andaluza Ensalada César Fruta al horno KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,6 AGS.: 0 | Potaje de garbanzos Filete de pollo plancha Calabacín salteado Yogur natural KCAL.: 997,8 PROT.: 39,1 HC.: 79,6 LIP.: 54,3 AGS.: 0 | Arroz con salchichas Tortilla francesa Verduritas salteadas Fruta ecológica KCAL.: 755,9 PROT.: 34,8 HC.: 76,4 LIP.: 39,2 AGS.: 0 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Arroz con verduras Estofado de pollo Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 776,9 PROT.: 52,3 HC.: 78,6 LIP.: 44,3 AGS.: 0 | Crema de verduras con calabacín ecológico Tortilla francesa Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 567,8 PROT.: 24,6 HC.: 44,2 LIP.: 30,4 AGS.: 0 | Pasta integral con chorizo Merluza horno con ajo y pererjil Verduritas salteadas Fruta ecológica KCAL.: 542,1 PROT.: 27,0 HC.: 63,6 LIP.: 23,6 AGS.: 0 | Sopa de fideos con pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 813,4 PROT.: 27,6 HC.: 68 LIP.: 52,0 AGS.: 0 | Potaje de judías pintas Fogonero al horno con mojo verde Tomate natural aliñado Fruta al horno KCAL.: 361,6 PROT.: 36,6 HC.: 42,7 LIP.: 40,2 AGS.: 0 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Crema de zanahorias Pata de cerdo asada Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 614,5 PROT.: 25,8 HC.: 49,9 LIP.: 38,6 AGS.: 0 | Pasta integral boloñesa Merluza al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 795,6 PROT.: 39,5 HC.: 80,4 LIP.: 39 AGS.: 0 | Crema de calabaza y coliflor Tortilla francesa Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47,1 LIP.: 27,1 AGS.: 0 | Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Pollo al horno Papas Arrugadas Yogur natural KCAL.: 725,7 PROT.: 41,3 HC.: 63,3 LIP.: 31,3 AGS.: 0 | Arroz blanco Salsa tomate Filete fogonero al horno con mojo cilantro Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5 HC.: 24,7 LIP.: 18,2 AGS.: 0 |

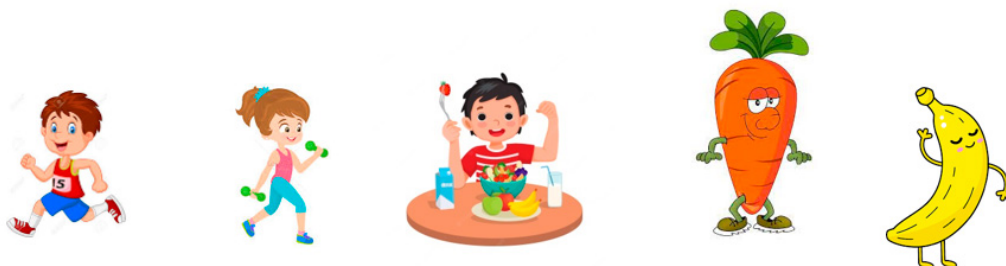
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

| 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.

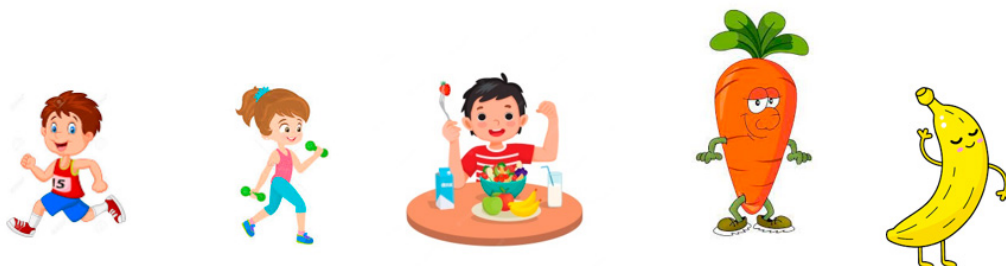
| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|
| <p>3</p> <p>Crema de espinacas y calabacín ecológico</p> <p>Filete de pollo plancha Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 710,6 PROT.: 17,8 HC.: 101,3 LIP.: 5,7 AGS.: 0</p> | <p>4</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Chispas de merluza fritas Ensalada de zanahoria</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 886,8 PROT.: 37,6 HC.: 81,3 LIP.: 44,8 AGS.: 0</p> | <p>5</p> <p>Potaje de lentejas</p> <p>Tortilla de papas Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 506,9 PROT.: 34,8 HC.: 61,2 LIP.: 33,9 AGS.: 0</p> | <p>6</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha Papas panaderas frita al ajillo</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 787,5 PROT.: 25,3 HC.: 64,8 LIP.: 51,3 AGS.: 0</p> | <p>7</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Filete fogonero portuguesa Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 618,6 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1 AGS.: 0</p> |
| <p>10</p> <p>Potaje de verduras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 399,5 PROT.: 19,1 HC.: 42,2 LIP.: 21,6 AGS.: 0</p> | <p>11</p> <p>Crema de calabacín ecológico Queso canario</p> <p>Albóndigas con tomate Cuscús</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0</p> | <p>12</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Merluza a la andaluza Ensalada César</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,6 AGS.: 0</p> | <p>13</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Croquetas de pollo fritas Papas panaderas fritas con cebolla</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 997,8 PROT.: 39,1 HC.: 79,6 LIP.: 54,3 AGS.: 0</p> | <p>14</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Revuelto de huevo y papas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 755,9 PROT.: 34,8 HC.: 76,4 LIP.: 39,2 AGS.: 0</p> |
| <p>17</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Estofado de pollo Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 776,9 PROT.: 52,3 HC.: 78,6 LIP.: 44,3 AGS.: 0</p> | <p>18</p> <p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Tortilla de papas Ensalada de zanahoria</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 567,8 PROT.: 24,6 HC.: 44,2 LIP.: 30,4 AGS.: 0</p> | <p>19</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Merluza horno con ajo y pererjil Verduras salteadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 542,1 PROT.: 27,0 HC.: 63,6 LIP.: 23,6 AGS.: 0</p> | <p>20</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Escalope de cerdo frito Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 813,4 PROT.: 27,6 HC.: 68 LIP.: 52,0 AGS.: 0</p> | <p>21</p> <p>Potaje de judías pintas</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 361,6 PROT.: 36,6 HC.: 42,7 LIP.: 40,2 AGS.: 0</p> |
| <p>24</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Pata de cerdo asada Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 614,5 PROT.: 25,8 HC.: 49,9 LIP.: 38,6 AGS.: 0</p> | <p>25</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Churros de merluza fritos Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 795,6 PROT.: 39,5 HC.: 80,4 LIP.: 39 AGS.: 0</p> | <p>26</p> <p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Tortilla de papas Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47,1 LIP.: 27,1 AGS.: 0</p> | <p>27</p> <p>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico</p> <p>Pollo al horno Papas Arrugadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 725,7 PROT.: 41,3 HC.: 63,3 LIP.: 31,3 AGS.: 0</p> | <p>28</p> <p>Crema de espinacas Salsa tomate</p> <p>Filete fogonero al horno con mojo cilantro Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5 HC.: 24,7 LIP.: 18,2 AGS.: 0</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.