

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico</p> <p>Churros de merluza fritos</p> <p>Ensalada de zanahoria</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 663,8 PROT.: 33,2 HC.: 47 LIP.: 36,5 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Tortilla de papas</p> <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 350,9 PROT.: 34,4 HC.: 63,9 LIP.: 48,4 AGS.: 0</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 868,6 PROT.: 38 HC.: 73,4 LIP.: 51,2 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral con tomate</p> <p>Fogonero a la andaluza</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 508,5 PROT.: 27,5 HC.: 77,2 LIP.: 14,6 AGS.: 0</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>Potaje de verduras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 399,5 PROT.: 19,1 HC.: 42,2 LIP.: 21,6 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Queso canario</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Cuscús</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral con atún</p> <p>Merluza a la andaluza</p> <p>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>Potaje de garbanzos</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 779,8 PROT.: 52,8 HC.: 57,9 LIP.: 33,9 AGS.: 0</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate</p> <p>Huevos gratinados</p> <p>Papas panaderas fritas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5 HC.: 24,8 LIP.: 18,2 AGS.: 0</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>Arroz con verduras</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Papas cuadro frita al ajillo</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 782,5 PROT.: 52,9 HC.: 90,9 LIP.: 44,5 AGS.: 0</p>	<p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Tortilla de jamón</p> <p>Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 616,7 PROT.: 34,8 HC.: 42,2 LIP.: 38,9 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral con chorizo</p> <p>Merluza horno con ajo y pererjil</p> <p>Verduritas salteadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 543,6 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 24,6 AGS.: 0</p>		<p>Potaje de judías pintas</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde</p> <p>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>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>Crema de zanahorias</p> <p>Chispas de merluza fritas</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 635 PROT.: 29 HC.: 39,1 LIP.: 38,6 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral boloñesa</p> <p>Lomo adobado a la plancha</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 605,9 PROT.: 36,4 HC.: 56,6 LIP.: 24,9 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Tortilla de papas</p> <p>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>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico</p> <p>Tiras de pollo empanada</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 871,8 PROT.: 53 HC.: 85,6 LIP.: 37,3 AGS.: 0</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde</p> <p>Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 476,6 PROT.: 32,5 HC.: 27,3 LIP.: 30,6 AGS.: 0</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.

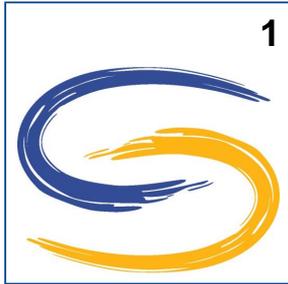
**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				 <b>1</b>
 <b>4</b>	<b>5</b> Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos  Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos  Yogur natural alpro KCAL.: 663,8 PROT.: 33,2 HC.: 47 LIP.: 36,5 AGS.: 0	<b>6</b> Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)  Filete de pavo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos  Fruta ecológica KCAL.: 350,9 PROT.: 34,4 HC.: 63,9 LIP.: 48,4 AGS.: 0	<b>7</b> Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo  Hamburguesa ternera apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos  Fruta al horno KCAL.: 868,6 PROT.: 38 HC.: 73,4 LIP.: 51,2 AGS.: 0	<b>8</b> Pasta con tomate apta alérgenos  Fogonero a la andaluza apto alérgenos excepto pescado y marisco Papas Arrugadas  Fruta natural KCAL.: 508,5 PROT.: 27,5 HC.: 77,2 LIP.: 14,6 AGS.: 0
<b>11</b> Potaje de verduras apto alérgenos  Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas  Fruta natural KCAL.: 399,5 PROT.: 19,1 HC.: 42,2 LIP.: 21,6 AGS.: 0	<b>12</b> Crema de calabacín apto alérgenos  Albóndigas apta alérgenos Arroz  Fruta natural KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0	<b>13</b> Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco  Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada César apto alérgenos  Fruta al horno KCAL.: 520,6 PROT.: 29,8 HC.: 65,8 LIP.: 19,6 AGS.: 0	<b>14</b> Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres  Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos  Yogur natural alpro KCAL.: 779,8 PROT.: 52,8 HC.: 57,9 LIP.: 33,9 AGS.: 0	<b>15</b> Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos  Filete de pavo plancha Papas panaderas fritas apta alérgenos  Fruta ecológica KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5 HC.: 24,8 LIP.: 18,2 AGS.: 0
<b>18</b> Arroz con verduras  Estofado de pollo Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos  Fruta natural KCAL.: 782,5 PROT.: 52,9 HC.: 90,9 LIP.: 44,5 AGS.: 0	<b>19</b> Crema de verduras con calabacín ecológico  Filete ternera plancha Ensalada de zanahoria  Fruta ecológica KCAL.: 616,7 PROT.: 34,8 HC.: 42,2 LIP.: 38,9 AGS.: 0	<b>20</b> Pasta con chorizo apta alérgenos  Merluza horno con ajo y perejil Verduritas salteadas (apta alérgenos)  Fruta natural KCAL.: 543,6 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 24,6 AGS.: 0	 <b>21</b>	<b>22</b> Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres  Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos  Fruta al horno KCAL.: 361,6 PROT.: 36,6 HC.: 42,7 LIP.: 40,2 AGS.: 0
<b>25</b> Crema de zanahorias apta alérgenos  Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada mixta apta alérgenos  Fruta natural KCAL.: 635 PROT.: 29 HC.: 39,1 LIP.: 38,6 AGS.: 0	<b>26</b> Pasta boloñesa apta alérgenos  Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Zanahorias baby  Yogur natural alpro KCAL.: 605,9 PROT.: 36,4 HC.: 56,6 LIP.: 24,9 AGS.: 0	<b>27</b> Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos  Filete de pavo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos  Fruta al horno KCAL.: 481,6 PROT.: 19,2 HC.: 47,1 LIP.: 27,1 AGS.: 0	<b>28</b> Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres  Tiras de pollo empanada apta alérgenos Papas sancochadas  Fruta ecológica KCAL.: 871,8 PROT.: 53 HC.: 85,6 LIP.: 37,3 AGS.: 0	<b>29</b> Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos  Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos  Fruta natural KCAL.: 476,6 PROT.: 32,5 HC.: 27,3 LIP.: 30,6 AGS.: 0

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**

				
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro        KCAL.: 663,8 PROT.: 33,2        HC.: 47 LIP.: 36,5 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica        KCAL.: 350,9 PROT.: 34,4        HC.: 63,9 LIP.: 48,4 AGS.: 0</p>	<p>Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno        KCAL.: 868,6 PROT.: 38        HC.: 73,4 LIP.: 51,2 AGS.: 0</p>	<p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Fogonero a la andaluza apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural        KCAL.: 508,5 PROT.: 27,5        HC.: 77,2 LIP.: 14,6 AGS.: 0</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 399,5 PROT.: 19,1        HC.: 42,2 LIP.: 21,6 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabacín apto alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos</p> <p>Arroz</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8        HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0</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>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro        KCAL.: 779,8 PROT.: 52,8        HC.: 57,9 LIP.: 33,9 AGS.: 0</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Huevos gratinados alérgenos (excepto al huevo)</p> <p>Papas panaderas fritas apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica        KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5        HC.: 24,8 LIP.: 18,2 AGS.: 0</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>Arroz con verduras</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 782,5 PROT.: 52,9        HC.: 90,9 LIP.: 44,5 AGS.: 0</p>	<p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta ecológica        KCAL.: 616,7 PROT.: 34,8        HC.: 42,2 LIP.: 38,9 AGS.: 0</p>	<p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Merluza horno con ajo y perejil</p> <p>Verduras salteadas (apta alérgenos)</p> <p>Fruta natural        KCAL.: 543,6 PROT.: 29,4        HC.: 60,8 LIP.: 24,6 AGS.: 0</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>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural        KCAL.: 635 PROT.: 29        HC.: 39,1 LIP.: 38,6 AGS.: 0</p>	<p>Pasta boloñesa apta alérgenos</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgenos</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Yogur natural alpro        KCAL.: 605,9 PROT.: 36,4        HC.: 56,6 LIP.: 24,9 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>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>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Tiras de pollo empanada apta alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica        KCAL.: 871,8 PROT.: 53        HC.: 85,6 LIP.: 37,3 AGS.: 0</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural        KCAL.: 476,6 PROT.: 32,5        HC.: 27,3 LIP.: 30,6 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.

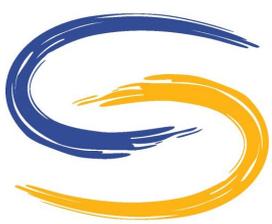
**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 663,8 PROT.: 33,2 HC.: 47 LIP.: 36,5 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 350,9 PROT.: 34,4 HC.: 63,9 LIP.: 48,4 AGS.: 0</p>	<p>Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 868,6 PROT.: 38 HC.: 73,4 LIP.: 51,2 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral con tomate</p> <p>Fogonero a la andaluza apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 508,5 PROT.: 27,5 HC.: 77,2 LIP.: 14,6 AGS.: 0</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 399,5 PROT.: 19,1 HC.: 42,2 LIP.: 21,6 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabacín apto alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos</p> <p>Arroz</p> <p>Fruta natural KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral con tomate y atún apto alérgenos (excepto, celíacos, lactosa, huevo, marisco y pescado)</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>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 779,8 PROT.: 52,8 HC.: 57,9 LIP.: 33,9 AGS.: 0</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Huevos gratinados alérgenos (excepto al huevo)</p> <p>Papas panaderas fritas apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5 HC.: 24,8 LIP.: 18,2 AGS.: 0</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>Arroz con verduras</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 782,5 PROT.: 52,9 HC.: 90,9 LIP.: 44,5 AGS.: 0</p>	<p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 616,7 PROT.: 34,8 HC.: 42,2 LIP.: 38,9 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral con chorizo apta alérgenos (excepto celíacos, lactosa, huevo)</p> <p>Merluza horno con ajo y pereril</p> <p>Verduras salteadas (apta alérgenos)</p> <p>Fruta natural KCAL.: 543,6 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 24,6 AGS.: 0</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>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Churros de merluza aptos alérgenos, excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 635 PROT.: 29 HC.: 39,1 LIP.: 38,6 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral boloñesa</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgenos</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 605,9 PROT.: 36,4 HC.: 56,6 LIP.: 24,9 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo)</p> <p>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>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Tiras de pollo empanada apta alérgenos</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 871,8 PROT.: 53 HC.: 85,6 LIP.: 37,3 AGS.: 0</p>	<p>Arroz blanco</p> <p>Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde, apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 476,6 PROT.: 32,5 HC.: 27,3 LIP.: 30,6 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.

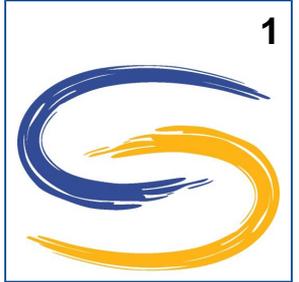
**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

				<b>1</b> 
<b>4</b> 	<b>5</b> Crema de espinacas y calabacín ecológico Merluza al horno Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 663,8 PROT.: 33,2 HC.: 47 LIP.: 36,5 AGS.: 0	<b>6</b> Potaje de lentejas Tortilla francesa Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 350,9 PROT.: 34,4 HC.: 63,9 LIP.: 48,4 AGS.: 0	<b>7</b> Arroz tres delicias Filete ternera plancha Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 868,6 PROT.: 38 HC.: 73,4 LIP.: 51,2 AGS.: 0	<b>8</b> Pasta integral con tomate Fogonero a la andaluza Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 508,5 PROT.: 27,5 HC.: 77,2 LIP.: 14,6 AGS.: 0
<b>11</b> 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	<b>12</b> Crema de calabacín ecológico Queso canario Filete ternera plancha Cuscús Fruta natural KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8 HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0	<b>13</b> 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	<b>14</b> Potaje de garbanzos Filete de pollo plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 779,8 PROT.: 52,8 HC.: 57,9 LIP.: 33,9 AGS.: 0	<b>15</b> Arroz blanco Salsa tomate Tortilla francesa Verduritas salteadas Fruta ecológica KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5 HC.: 24,8 LIP.: 18,2 AGS.: 0
<b>18</b> Arroz con verduras Estofado de pollo Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 782,5 PROT.: 52,9 HC.: 90,9 LIP.: 44,5 AGS.: 0	<b>19</b> Crema de verduras con calabacín ecológico Tortilla francesa Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 616,7 PROT.: 34,8 HC.: 42,2 LIP.: 38,9 AGS.: 0	<b>20</b> Pasta integral con chorizo Merluza horno con ajo y pererjil Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 543,6 PROT.: 29,4 HC.: 60,8 LIP.: 24,6 AGS.: 0	<b>21</b> 	<b>22</b> 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
<b>25</b> Crema de zanahorias Merluza al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 635 PROT.: 29 HC.: 39,1 LIP.: 38,6 AGS.: 0	<b>26</b> Pasta integral boloñesa Cinta de lomo a la plancha Zanahorias baby Yogur natural KCAL.: 605,9 PROT.: 36,4 HC.: 56,6 LIP.: 24,9 AGS.: 0	<b>27</b> 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	<b>28</b> Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Filete de pollo plancha Papas sancochadas Fruta ecológica KCAL.: 871,8 PROT.: 53 HC.: 85,6 LIP.: 37,3 AGS.: 0	<b>29</b> Arroz blanco Salsa tomate Fogonero al horno con mojo verde Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 476,6 PROT.: 32,5 HC.: 27,3 LIP.: 30,6 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**

				<b>1</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico</p> <p>Churros de merluza fritos</p> <p>Ensalada de zanahoria</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 663,8 PROT.: 33,2          HC.: 47 LIP.: 36,5 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Tortilla de papas</p> <p>Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 350,9 PROT.: 34,4          HC.: 63,9 LIP.: 48,4 AGS.: 0</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 868,6 PROT.: 38          HC.: 73,4 LIP.: 51,2 AGS.: 0</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Fogonero a la andaluza</p> <p>Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 508,5 PROT.: 27,5          HC.: 77,2 LIP.: 14,6 AGS.: 0</p>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p>Potaje de verduras</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 399,5 PROT.: 19,1          HC.: 42,2 LIP.: 21,6 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabacín ecológico</p> <p>Queso canario</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Cuscús</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 564,6 PROT.: 14,8          HC.: 48,4 LIP.: 13,9 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Merluza a la andaluza</p> <p>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>Potaje de garbanzos</p> <p>Filete de pollo plancha</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 779,8 PROT.: 52,8          HC.: 57,9 LIP.: 33,9 AGS.: 0</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Salsa tomate</p> <p>Huevos gratinados</p> <p>Papas panaderas fritas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 288,9 PROT.: 16,5          HC.: 24,8 LIP.: 18,2 AGS.: 0</p>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<p>Arroz con verduras</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Papas cuadro frita al ajillo</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 782,5 PROT.: 52,9          HC.: 90,9 LIP.: 44,5 AGS.: 0</p>	<p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Tortilla de jamón</p> <p>Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 616,7 PROT.: 34,8          HC.: 42,2 LIP.: 38,9 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Merluza horno con ajo y pererjil</p> <p>Verduritas salteadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 543,6 PROT.: 29,4          HC.: 60,8 LIP.: 24,6 AGS.: 0</p>		<p>Potaje de judías pintas</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde</p> <p>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>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<p>Crema de zanahorias</p> <p>Chispas de merluza fritas</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 635 PROT.: 29          HC.: 39,1 LIP.: 38,6 AGS.: 0</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Lomo adobado a la plancha</p> <p>Zanahorias baby</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 605,9 PROT.: 36,4          HC.: 56,6 LIP.: 24,9 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabaza y coliflor</p> <p>Tortilla de papas</p> <p>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>Potaje de garbanzos con calabacín ecológico</p> <p>Tiras de pollo empanada</p> <p>Papas sancochadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 871,8 PROT.: 53          HC.: 85,6 LIP.: 37,3 AGS.: 0</p>	<p>Crema de espinacas</p> <p>Salsa tomate</p> <p>Fogonero al horno con mojo verde</p> <p>Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 476,6 PROT.: 32,5          HC.: 27,3 LIP.: 30,6 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.