

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1	2	3	4
	Potaje de garbanzos Tortilla de papas Ensalada César Yogur natural KCAL.: 644,8 PROT.: 30,5 HC.: 63,9 LIP.: 25,9 AGS.: 0	Arroz blanco Salsa tomate Lomo adobado a la plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 411,6 PROT.: 32,5 HC.: 26,8 LIP.: 23,7 AGS.: 0	Potaje de verduras con calabacín ecológico Albóndigas con tomate Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,7 AGS.: 0	Pasta integral con tomate Fogonero a la andaluza Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 618,9 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1 AGS.: 0
7	8	9	10	11
Arroz tres delicias Hamburguesa mixta a la plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 390,5 PROT.: 19,9 HC.: 26,6 LIP.: 28,1 AGS.: 0	Potaje de lentejas Merluza horno con mojo de cilantro Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 407,8 PROT.: 37,4 HC.: 55,6 LIP.: 25,3 AGS.: 0	Crema de espinacas y calabacín ecológico Estofado de pollo Cuscús Fruta natural KCAL.: 150,6 PROT.: 4,9 HC.: 29,6 LIP.: 5,6 AGS.: 0	Pasta integral con atún San Jacobo de jamón y queso Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 796,8 PROT.: 48,5 HC.: 79,3 LIP.: 42,3 AGS.: 0	Sopa de estrellas con pollo Tortilla de papas Ensalada de zanahoria Fruta al horno KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,4 AGS.: 0
14	15	16	17	18
Arroz con salchichas Huevo sancochado Papas cuadro frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 518,6 PROT.: 10,7 HC.: 77,2 LIP.: 23 AGS.: 0	Sopa de fideos con pollo Filete de pollo plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 407,4 PROT.: 30,1 HC.: 37,1 LIP.: 20,3 AGS.: 0	Crema de calabacín ecológico Queso canario Filete fogonero portuguesa Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 375,9 PROT.: 17 HC.: 37,4 LIP.: 21,3 AGS.: 0	Potaje de judías pintas Pata de cerdo asada Papas Arrugadas Yogur natural KCAL.: 576,5 PROT.: 29,8 HC.: 51,6 LIP.: 30,7 AGS.: 0	Pasta integral con chorizo Merluza horno con ajo y perejil Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 712,6 PROT.: 40,7 HC.: 67,8 LIP.: 34,8 AGS.: 0
21	22	23	24	25
Arroz blanco Salsa tomate Tortilla de papas Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 354,7 PROT.: 9,6 HC.: 33,1 LIP.: 24,4 AGS.: 0	Sopa de estrellas con pollo Croquetas de pollo fritas Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 702,6 PROT.: 29,7 HC.: 46,3 LIP.: 43,7 AGS.: 0	Potaje de berros Merluza horno con mojo de cilantro Papas sancochadas Fruta al horno KCAL.: 388,5 PROT.: 25,9 HC.: 44,4 LIP.: 15,4 AGS.: 0	Pasta integral con atún Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 502,9 PROT.: 35,8 HC.: 67,9 LIP.: 46,7 AGS.: 0	Crema de verduras con calabacín ecológico Fogonero a la plancha con ajo y perejil Ensalada César Fruta natural KCAL.: 391,6 PROT.: 22,2 HC.: 44 LIP.: 18 AGS.: 0
28	29	30	31	
Potaje de verduras Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 464,5 PROT.: 20,5 HC.: 42,8 LIP.: 28 AGS.: 0	Potaje de lentejas Albóndigas con tomate Arroz Fruta al horno KCAL.: 518,6 PROT.: 28,6 HC.: 59,1 LIP.: 14,9 AGS.: 0	Crema de zanahoria y calabacín ecológico Tortilla de papas Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 552,9 PROT.: 21 HC.: 50,4 LIP.: 32,9 AGS.: 0	Pasta integral con tomate Filete de fogonero frito Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Yogur natural KCAL.: 689,8 PROT.: 41,3 HC.: 67,1 LIP.: 27 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

	1	2	3	4
	<p>Potaje de garbanzos apto alérgicos, excepto legumbres</p> <p>Filete de pavo plancha Ensalada César apto alérgicos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 644,8 PROT.: 30,5 HC.: 63,9 LIP.: 25,9 AGS.: 0</p>	<p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgicos</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgicos Tomate natural aliñado apto alérgicos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 411,6 PROT.: 32,5 HC.: 26,8 LIP.: 23,7 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgicos, excepto legumbres</p> <p>Albóndigas apta alérgicos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,7 AGS.: 0</p>	<p>Pasta con tomate apta alérgicos</p> <p>Fogonero a la andaluza apto alérgicos excepto pescado y marisco Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 618,9 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1 AGS.: 0</p>
7	8	9	10	11
<p>Arroz tres delicias apto alérgicos, excepto huevo</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgicos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 390,5 PROT.: 19,9 HC.: 26,6 LIP.: 28,1 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgicos (excepto legumbres)</p> <p>Merluza horno con mojo de cilantro Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 407,8 PROT.: 37,4 HC.: 55,6 LIP.: 25,3 AGS.: 0</p>	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgicos</p> <p>Estofado de pollo Arroz</p> <p>Fruta natural KCAL.: 150,6 PROT.: 4,9 HC.: 29,6 LIP.: 5,6 AGS.: 0</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgicos excepto pescado y marisco</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgicos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 796,8 PROT.: 48,5 HC.: 79,3 LIP.: 42,3 AGS.: 0</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgicos</p> <p>Filete de pavo plancha Ensalada zanahoria apta alérgicos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,4 AGS.: 0</p>
14	15	16	17	18
<p>Arroz con salchichas apto alérgicos</p> <p>Filete ternera plancha Papas cuadro frita al ajillo apta alérgicos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 518,6 PROT.: 10,7 HC.: 77,2 LIP.: 23 AGS.: 0</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgicos</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgicos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 407,4 PROT.: 30,1 HC.: 37,1 LIP.: 20,3 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabacín ecológico apta alérgicos Queso canario</p> <p>Filete fogonero portuguesa Ensalada zanahoria apta alérgicos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 375,9 PROT.: 17 HC.: 37,4 LIP.: 21,3 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgicos, excepto legumbres</p> <p>Pata de cerdo asada apta alérgicos Papas Arrugadas</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 576,5 PROT.: 29,8 HC.: 51,6 LIP.: 30,7 AGS.: 0</p>	<p>Pasta con chorizo apta alérgicos</p> <p>Merluza horno con ajo y perejil Ensalada mixta apta alérgicos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 712,6 PROT.: 40,7 HC.: 67,8 LIP.: 34,8 AGS.: 0</p>
21	22	23	24	25
<p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgicos</p> <p>Filete de pavo plancha Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 354,7 PROT.: 9,6 HC.: 33,1 LIP.: 24,4 AGS.: 0</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgicos</p> <p>Pechuga de pollo empanada Ensalada mixta apta alérgicos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 702,6 PROT.: 29,7 HC.: 46,3 LIP.: 43,7 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de berros</p> <p>Merluza horno con mojo de cilantro Papas sancochadas</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 388,5 PROT.: 25,9 HC.: 44,4 LIP.: 15,4 AGS.: 0</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgicos excepto pescado y marisco</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgicos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 502,9 PROT.: 35,8 HC.: 67,9 LIP.: 46,7 AGS.: 0</p>	<p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Fogonero a la plancha con ajo y perejil Ensalada César</p> <p>Fruta natural KCAL.: 391,6 PROT.: 22,2 HC.: 44 LIP.: 18 AGS.: 0</p>
28	29	30	31	
<p>Potaje de verduras apto alérgicos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 464,5 PROT.: 20,5 HC.: 42,8 LIP.: 28 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgicos (excepto legumbres)</p> <p>Albóndigas apta alérgicos Arroz</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 518,6 PROT.: 28,6 HC.: 59,1 LIP.: 14,9 AGS.: 0</p>	<p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta apta alérgicos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 552,9 PROT.: 21 HC.: 50,4 LIP.: 32,9 AGS.: 0</p>	<p>Pasta con tomate apta alérgicos</p> <p>Filete de fogonero frito apto alérgicos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgicos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 689,8 PROT.: 41,3 HC.: 67,1 LIP.: 27 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

	1	2	3	4
	<p>Potaje de garbanzos apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada César apto alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 644,8 PROT.: 30,5 HC.: 63,9 LIP.: 25,9 AGS.: 0</p>	<p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgenos Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 411,6 PROT.: 32,5 HC.: 26,8 LIP.: 23,7 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,7 AGS.: 0</p>	<p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Fogonero a la andaluza apto alérgenos excepto pescado y marisco Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 618,9 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1 AGS.: 0</p>
7	8	9	10	11
<p>Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgenos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 390,5 PROT.: 19,9 HC.: 26,6 LIP.: 28,1 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Merluza horno con mojo de cilantro Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 407,8 PROT.: 37,4 HC.: 55,6 LIP.: 25,3 AGS.: 0</p>	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Estofado de pollo Arroz</p> <p>Fruta natural KCAL.: 150,6 PROT.: 4,9 HC.: 29,6 LIP.: 5,6 AGS.: 0</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 796,8 PROT.: 48,5 HC.: 79,3 LIP.: 42,3 AGS.: 0</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,4 AGS.: 0</p>
14	15	16	17	18
<p>Arroz con salchichas apto alérgenos</p> <p>Huevo sancochado Papas cuadro frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 518,6 PROT.: 10,7 HC.: 77,2 LIP.: 23 AGS.: 0</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 407,4 PROT.: 30,1 HC.: 37,1 LIP.: 20,3 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Filete fogonero portuguesa Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 375,9 PROT.: 17 HC.: 37,4 LIP.: 21,3 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Pata de cerdo asada apta alérgenos Papas Arrugadas</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 576,5 PROT.: 29,8 HC.: 51,6 LIP.: 30,7 AGS.: 0</p>	<p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Merluza horno con ajo y perejil Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 712,6 PROT.: 40,7 HC.: 67,8 LIP.: 34,8 AGS.: 0</p>
21	22	23	24	25
<p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 354,7 PROT.: 9,6 HC.: 33,1 LIP.: 24,4 AGS.: 0</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgenos</p> <p>Pechuga de pollo empanada Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural KCAL.: 702,6 PROT.: 29,7 HC.: 46,3 LIP.: 43,7 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de berros</p> <p>Merluza horno con mojo de cilantro Papas sancochadas</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 388,5 PROT.: 25,9 HC.: 44,4 LIP.: 15,4 AGS.: 0</p>	<p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 502,9 PROT.: 35,8 HC.: 67,9 LIP.: 46,7 AGS.: 0</p>	<p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Fogonero a la plancha con ajo y perejil Ensalada César</p> <p>Fruta natural KCAL.: 391,6 PROT.: 22,2 HC.: 44 LIP.: 18 AGS.: 0</p>
28	29	30	31	
<p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 464,5 PROT.: 20,5 HC.: 42,8 LIP.: 28 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Arroz</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 518,6 PROT.: 28,6 HC.: 59,1 LIP.: 14,9 AGS.: 0</p>	<p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 552,9 PROT.: 21 HC.: 50,4 LIP.: 32,9 AGS.: 0</p>	<p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Filete de fogonero frito apto alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 689,8 PROT.: 41,3 HC.: 67,1 LIP.: 27 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

	1	2	3	4
	<p>Potaje de garbanzos apto alérgicos, excepto legumbres</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada César apto alérgicos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 644,8 PROT.: 30,5 HC.: 63,9 LIP.: 25,9 AGS.: 0</p>	<p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgicos</p> <p>Lomo adobado a la plancha apto alérgicos Tomate natural aliñado apto alérgicos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 411,6 PROT.: 32,5 HC.: 26,8 LIP.: 23,7 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico apto alérgicos, excepto legumbres</p> <p>Albóndigas apta alérgicos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,7 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral con tomate apta alérgicos (excepto celíacos, huevo y lactosa)</p> <p>Fogonero a la andaluza apto alérgicos excepto pescado y marisco Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 618,9 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1 AGS.: 0</p>
7	8	9	10	11
<p>Arroz tres delicias apto alérgicos, excepto huevo</p> <p>Hamburguesa ternera apta alérgicos Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 390,5 PROT.: 19,9 HC.: 26,6 LIP.: 28,1 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgicos (excepto legumbres)</p> <p>Merluza horno con mojo de cilantro Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 407,8 PROT.: 37,4 HC.: 55,6 LIP.: 25,3 AGS.: 0</p>	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgicos</p> <p>Estofado de pollo Arroz</p> <p>Fruta natural KCAL.: 150,6 PROT.: 4,9 HC.: 29,6 LIP.: 5,6 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral con tomate apta alérgicos (excepto celíacos, huevo y lactosa)</p> <p>San Jacobo de jamón y queso Tomate natural aliñado apto alérgicos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 796,8 PROT.: 48,5 HC.: 79,3 LIP.: 42,3 AGS.: 0</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgicos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada zanahoria apta alérgicos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,4 AGS.: 0</p>
14	15	16	17	18
<p>Arroz con salchichas apto alérgicos</p> <p>Huevo sancochado Papas cuadro frita al ajillo apta alérgicos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 518,6 PROT.: 10,7 HC.: 77,2 LIP.: 23 AGS.: 0</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgicos</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate natural aliñado apto alérgicos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 407,4 PROT.: 30,1 HC.: 37,1 LIP.: 20,3 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabacín ecológico apta alérgicos Queso canario</p> <p>Filete fogonero portuguesa Ensalada zanahoria apta alérgicos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 375,9 PROT.: 17 HC.: 37,4 LIP.: 21,3 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de judías pintas apto alérgicos, excepto legumbres</p> <p>Pata de cerdo asada apta alérgicos Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 576,5 PROT.: 29,8 HC.: 51,6 LIP.: 30,7 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral con chorizo apta alérgicos (excepto celíacos, lactosa, huevo)</p> <p>Merluza horno con ajo y perejil Ensalada mixta apta alérgicos</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 712,6 PROT.: 40,7 HC.: 67,8 LIP.: 34,8 AGS.: 0</p>
21	22	23	24	25
<p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgicos</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural KCAL.: 354,7 PROT.: 9,6 HC.: 33,1 LIP.: 24,4 AGS.: 0</p>	<p>Sopa de pollo apta alérgicos</p> <p>Croquetas de pollo fritas Ensalada mixta apta alérgicos</p> <p>Yogur natural alpro</p> <p>KCAL.: 702,6 PROT.: 29,7 HC.: 46,3 LIP.: 43,7 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de berros</p> <p>Merluza horno con mojo de cilantro Papas sancochadas</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 388,5 PROT.: 25,9 HC.: 44,4 LIP.: 15,4 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral con tomate apta alérgicos (excepto celíacos, huevo y lactosa)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgicos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 502,9 PROT.: 35,8 HC.: 67,9 LIP.: 46,7 AGS.: 0</p>	<p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Fogonero a la plancha con ajo y perejil Ensalada César</p> <p>Fruta natural KCAL.: 391,6 PROT.: 22,2 HC.: 44 LIP.: 18 AGS.: 0</p>
28	29	30	31	
<p>Potaje de verduras apto alérgicos</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 464,5 PROT.: 20,5 HC.: 42,8 LIP.: 28 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de lentejas apto alérgicos (excepto legumbres)</p> <p>Albóndigas apta alérgicos Arroz</p> <p>Fruta al horno KCAL.: 518,6 PROT.: 28,6 HC.: 59,1 LIP.: 14,9 AGS.: 0</p>	<p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Tortilla de papas (excepto alérgicos al huevo) Ensalada mixta apta alérgicos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 552,9 PROT.: 21 HC.: 50,4 LIP.: 32,9 AGS.: 0</p>	<p>Pasta integral con tomate apta alérgicos (excepto celíacos, huevo y lactosa)</p> <p>Filete de fogonero frito apto alérgicos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgicos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 689,8 PROT.: 41,3 HC.: 67,1 LIP.: 27 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

	1	2	3	4
	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada César Yogur natural KCAL.: 644,8 PROT.: 30,5 HC.: 63,9 LIP.: 25,9 AGS.: 0	Arroz blanco Salsa tomate Cinta de lomo a la plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta al horno KCAL.: 411,6 PROT.: 32,5 HC.: 26,8 LIP.: 23,7 AGS.: 0	Potaje de verduras con calabacín ecológico Filete ternera plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,7 AGS.: 0	Pasta integral con tomate Fogonero a la plancha con ajo y perejil Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 618,9 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1 AGS.: 0
7	8	9	10	11
Arroz tres delicias Filete ternera plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 390,5 PROT.: 19,9 HC.: 26,6 LIP.: 28,1 AGS.: 0	Potaje de lentejas Merluza horno con mojo de cilantro Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 407,8 PROT.: 37,4 HC.: 55,6 LIP.: 25,3 AGS.: 0	Crema de espinacas y calabacín ecológico Filete de pollo plancha Cuscús Fruta natural KCAL.: 150,6 PROT.: 4,9 HC.: 29,6 LIP.: 5,6 AGS.: 0	Pasta integral con atún Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 796,8 PROT.: 48,5 HC.: 79,3 LIP.: 42,3 AGS.: 0	Sopa de estrellas con pollo Tortilla francesa Ensalada de zanahoria Fruta al horno KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,4 AGS.: 0
14	15	16	17	18
Arroz con salchichas Huevo sancochado Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 518,6 PROT.: 10,7 HC.: 77,2 LIP.: 23 AGS.: 0	Sopa de fideos con pollo Filete de pollo plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Fruta natural KCAL.: 407,4 PROT.: 30,1 HC.: 37,1 LIP.: 20,3 AGS.: 0	Crema de calabacín ecológico Queso canario Filete fogonero portuguesa Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 375,9 PROT.: 17 HC.: 37,4 LIP.: 21,3 AGS.: 0	Potaje de judías pintas Pata de cerdo asada Papas Arrugadas Yogur natural KCAL.: 576,5 PROT.: 29,8 HC.: 51,6 LIP.: 30,7 AGS.: 0	Pasta integral con chorizo Merluza horno con ajo y perejil Ensalada mixta Fruta al horno KCAL.: 712,6 PROT.: 40,7 HC.: 67,8 LIP.: 34,8 AGS.: 0
21	22	23	24	25
Arroz blanco Salsa tomate Tortilla francesa Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 354,7 PROT.: 9,6 HC.: 33,1 LIP.: 24,4 AGS.: 0	Sopa de estrellas con pollo Filete de pollo plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 702,6 PROT.: 29,7 HC.: 46,3 LIP.: 43,7 AGS.: 0	Potaje de berros Merluza horno con mojo de cilantro Papas sancochadas Fruta al horno KCAL.: 388,5 PROT.: 25,9 HC.: 44,4 LIP.: 15,4 AGS.: 0	Pasta integral con atún Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 502,9 PROT.: 35,8 HC.: 67,9 LIP.: 46,7 AGS.: 0	Crema de verduras con calabacín ecológico Fogonero a la plancha con ajo y perejil Ensalada César Fruta natural KCAL.: 391,6 PROT.: 22,2 HC.: 44 LIP.: 18 AGS.: 0
28	29	30	31	
Potaje de verduras Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 464,5 PROT.: 20,5 HC.: 42,8 LIP.: 28 AGS.: 0	Potaje de lentejas Filete ternera plancha Arroz Fruta al horno KCAL.: 518,6 PROT.: 28,6 HC.: 59,1 LIP.: 14,9 AGS.: 0	Crema de zanahoria y calabacín ecológico Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 552,9 PROT.: 21 HC.: 50,4 LIP.: 32,9 AGS.: 0	Pasta integral con tomate Filete de fogonero frito Tomate en rodajas con atún y maíz dulce Yogur natural KCAL.: 689,8 PROT.: 41,3 HC.: 67,1 LIP.: 27 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

	1	2	3	4
	<p>Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de papas Ensalada César</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 644,8 PROT.: 30,5 HC.: 63,9 LIP.: 25,9 AGS.: 0</p>	<p>Crema de zanahorias Salsa tomate</p> <p>Lomo adobado a la plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 411,6 PROT.: 32,5 HC.: 26,8 LIP.: 23,7 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Albóndigas con tomate Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 623,8 PROT.: 16,7 HC.: 60,2 LIP.: 14,7 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Fogonero a la andaluza Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 618,9 PROT.: 36,9 HC.: 72,4 LIP.: 24,1 AGS.: 0</p>
7	8	9	10	11
<p>Crema de calabaza</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 390,5 PROT.: 19,9 HC.: 26,6 LIP.: 28,1 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Merluza horno con mojo de cilantro Papas Arrugadas</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 407,8 PROT.: 37,4 HC.: 55,6 LIP.: 25,3 AGS.: 0</p>	<p>Crema de espinacas y calabacín ecológico</p> <p>Estofado de pollo Cuscús</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 150,6 PROT.: 4,9 HC.: 29,6 LIP.: 5,6 AGS.: 0</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>San Jacobo de jamón y queso Tomate natural aliñado</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 796,8 PROT.: 48,5 HC.: 79,3 LIP.: 42,3 AGS.: 0</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Tortilla de papas Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 441,4 PROT.: 19,1 HC.: 50 LIP.: 22,4 AGS.: 0</p>
14	15	16	17	18
<p>Crema de guisantes con verduras</p> <p>Huevo sancochado Papas cuadro frita al ajillo</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 518,6 PROT.: 10,7 HC.: 77,2 LIP.: 23 AGS.: 0</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Filete de pollo plancha Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 407,4 PROT.: 30,1 HC.: 37,1 LIP.: 20,3 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabacín ecológico Queso canario</p> <p>Filete fogonero portuguesa Ensalada de zanahoria</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 375,9 PROT.: 17 HC.: 37,4 LIP.: 21,3 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de judías pintas</p> <p>Pata de cerdo asada Papas Arrugadas</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 576,5 PROT.: 29,8 HC.: 51,6 LIP.: 30,7 AGS.: 0</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Merluza horno con ajo y pererjil Ensalada mixta</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 712,6 PROT.: 40,7 HC.: 67,8 LIP.: 34,8 AGS.: 0</p>
21	22	23	24	25
<p>Crema de calabaza y coliflor Salsa tomate</p> <p>Tortilla de papas Zanahorias baby</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 354,7 PROT.: 9,6 HC.: 33,1 LIP.: 24,4 AGS.: 0</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Croquetas de pollo fritas Ensalada mixta</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 702,6 PROT.: 29,7 HC.: 46,3 LIP.: 43,7 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de berros</p> <p>Merluza horno con mojo de cilantro Papas sancochadas</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 388,5 PROT.: 25,9 HC.: 44,4 LIP.: 15,4 AGS.: 0</p>	<p>Crema de zanahorias</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 502,9 PROT.: 35,8 HC.: 67,9 LIP.: 46,7 AGS.: 0</p>	<p>Crema de verduras con calabacín ecológico</p> <p>Fogonero a la plancha con ajo y perejil Ensalada César</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 391,6 PROT.: 22,2 HC.: 44 LIP.: 18 AGS.: 0</p>
28	29	30	31	
<p>Potaje de verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 464,5 PROT.: 20,5 HC.: 42,8 LIP.: 28 AGS.: 0</p>	<p>Potaje de lentejas</p> <p>Albóndigas con tomate Arroz</p> <p>Fruta al horno</p> <p>KCAL.: 518,6 PROT.: 28,6 HC.: 59,1 LIP.: 14,9 AGS.: 0</p>	<p>Crema de zanahoria y calabacín ecológico</p> <p>Tortilla de papas Ensalada mixta</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>KCAL.: 552,9 PROT.: 21 HC.: 50,4 LIP.: 32,9 AGS.: 0</p>	<p>Crema de espinacas</p> <p>Filete de fogonero frito Tomate en rodajas con atún y maíz dulce</p> <p>Yogur natural</p> <p>KCAL.: 689,8 PROT.: 41,3 HC.: 67,1 LIP.: 27 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.