

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b> Crema de calabaza Jamoncitos de pollo barbacoa Papas panaderas fritas Fruta natural KCAL.: 158,6 PROT.: 1,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,4	<b>2</b> Crema de espinacas y calabacín ecológico Merluza a la andaluza Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 238 PROT.: 13 HC.: 13,3 LIP.: 15,3 AGS.: 4	<b>3</b> Potaje de lentejas Tortilla de papas Ensalada César Fruta ecológica KCAL.: 505 PROT.: 22 HC.: 22 LIP.: 36,1 AGS.: 8,4	<b>4</b> Arroz blanco Salsa tomate casera Hamburguesa mixta a la plancha Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 301,6 PROT.: 5,6 HC.: 23,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5	<b>5</b> 
<b>8</b> 	<b>9</b> Arroz con salchichas Salsa tomate casera Huevo sancochado Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 459,6 PROT.: 16,6 HC.: 26,3 LIP.: 37,2 AGS.: 6,1	<b>10</b> Pasta integral ecológica con boloñesa de pavo casera Merluza al horno Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 150,6 PROT.: 7,6 HC.: 15,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2	<b>11</b> Potaje de judías pintas Escalope de cerdo frito Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 75 PROT.: 5 HC.: 4,3 LIP.: 4,3 AGS.: 2,9	<b>12</b> Sopa de fideos con ternera y verduras Fogonero al horno Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 291 PROT.: 19 HC.: 24 LIP.: 13 AGS.: 2,7
<b>15</b> Arroz con pollo y zanahoria Merluza al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 254,6 PROT.: 9,6 HC.: 15,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,8	<b>16</b> Crema de calabaza, zanahoria y coliflor Albóndigas con salsa casera de tomate Cuscús Fruta ecológica KCAL.: 562 PROT.: 11,1 HC.: 44 LIP.: 12,9 AGS.: 1,2	<b>17</b> Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Filete de pollo plancha Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 698,6 PROT.: 34,6 HC.: 87,3 LIP.: 28,2 AGS.: 3,4	<b>18</b> Pasta integral ecológica con salsa tomate casera y jamón Croquetas de atún fritas Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 278 PROT.: 16 HC.: 12,3 LIP.: 18,3 AGS.: 3,8	<b>19</b> Sopa de estrellas con pollo y verduras Tortilla de papas Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 359,6 PROT.: 9,6 HC.: 30,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,9
<b>22</b> 	<b>23</b> 	<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> 
<b>29</b> 	<b>30</b> 	<b>31</b> 		

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> Crema de calabaza apta alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Papas panaderas fritas apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 158,6 PROT.: 1,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,4	<b>2</b> Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas sancochadas Yogur natural alpro KCAL.: 238 PROT.: 13 HC.: 13,3 LIP.: 15,3 AGS.: 4	<b>3</b> Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Cinta de lomo a la plancha Ensalada césar apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 505 PROT.: 22 HC.: 22 LIP.: 36,1 AGS.: 8,4	<b>4</b> Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 301,6 PROT.: 5,6 HC.: 23,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5	<b>5</b> 
<b>8</b> 	<b>9</b> Arroz con salchichas apto alérgenos Salsa tomate casera apta alérgenos Filete de pavo plancha Verduritas salteadas (apta alérgenos) Fruta natural KCAL.: 459,6 PROT.: 16,6 HC.: 26,3 LIP.: 37,2 AGS.: 6,1	<b>10</b> Pasta con salsa boloñesa de pavo apta alérgenos Merluza al horno Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 150,6 PROT.: 7,6 HC.: 15,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2	<b>11</b> Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Escalope de cerdo apto alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 75 PROT.: 5 HC.: 4,3 LIP.: 4,3 AGS.: 2,9	<b>12</b> Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Fogonero al horno Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 291 PROT.: 19 HC.: 24 LIP.: 13 AGS.: 2,7
<b>15</b> Arroz con pollo y zanahoria apta alérgenos Merluza al horno Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 254,6 PROT.: 9,6 HC.: 15,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,8	<b>16</b> Crema de calabaza, zanahoria y coliflor apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco Fruta ecológica KCAL.: 562 PROT.: 11,1 HC.: 44 LIP.: 12,9 AGS.: 1,2	<b>17</b> Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Filete de pollo plancha Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 698,6 PROT.: 34,6 HC.: 87,3 LIP.: 28,2 AGS.: 3,4	<b>18</b> Pasta con salsa de tomate casera y jamón apta alérgenos Merluza al horno Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 278 PROT.: 16 HC.: 12,3 LIP.: 18,3 AGS.: 3,8	<b>19</b> Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Filete de pavo plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 359,6 PROT.: 9,6 HC.: 30,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,9
<b>22</b> 	<b>23</b> 	<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> 
<b>29</b> 	<b>30</b> 	<b>31</b> 		

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>1</b> Crema de calabaza apta alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Papas panaderas fritas apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 158,6 PROT.: 1,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,4	<b>2</b> Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas sancochadas Yogur natural alpro KCAL.: 238 PROT.: 13 HC.: 13,3 LIP.: 15,3 AGS.: 4	<b>3</b> Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada césar apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 505 PROT.: 22 HC.: 22 LIP.: 36,1 AGS.: 8,4	<b>4</b> Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 301,6 PROT.: 5,6 HC.: 23,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5	<b>5</b> 
<b>8</b> 	<b>9</b> Arroz con salchichas apto alérgenos Salsa tomate casera apta alérgenos Huevo sancochado Verduras salteadas (apta alérgenos) Fruta natural KCAL.: 459,6 PROT.: 16,6 HC.: 26,3 LIP.: 37,2 AGS.: 6,1	<b>10</b> Pasta con salsa boloñesa de pavo apta alérgenos Merluza al horno Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 150,6 PROT.: 7,6 HC.: 15,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2	<b>11</b> Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Escalope de cerdo apto alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 75 PROT.: 5 HC.: 4,3 LIP.: 4,3 AGS.: 2,9	<b>12</b> Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Fogonero al horno Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 291 PROT.: 19 HC.: 24 LIP.: 13 AGS.: 2,7
<b>15</b> Arroz con pollo y zanahoria apta alérgenos Merluza al horno Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 254,6 PROT.: 9,6 HC.: 15,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,8	<b>16</b> Crema de calabaza, zanahoria y coliflor apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco Fruta ecológica KCAL.: 562 PROT.: 11,1 HC.: 44 LIP.: 12,9 AGS.: 1,2	<b>17</b> Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Filete de pollo plancha Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 698,6 PROT.: 34,6 HC.: 87,3 LIP.: 28,2 AGS.: 3,4	<b>18</b> Pasta con salsa de tomate casera y jamón apta alérgenos Merluza al horno Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 278 PROT.: 16 HC.: 12,3 LIP.: 18,3 AGS.: 3,8	<b>19</b> Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 359,6 PROT.: 9,6 HC.: 30,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,9
<b>22</b> 	<b>23</b> 	<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> 
<b>29</b> 	<b>30</b> 	<b>31</b> 		

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>1</b> Crema de calabaza apta alérgenos Jamoncitos de pollo al horno Papas panaderas fritas apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 158,6 PROT.: 1,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,4	<b>2</b> Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 238 PROT.: 13 HC.: 13,3 LIP.: 15,3 AGS.: 4	<b>3</b> Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Ensalada césar apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 505 PROT.: 22 HC.: 22 LIP.: 36,1 AGS.: 8,4	<b>4</b> Arroz blanco Salsa tomate casera apta alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 301,6 PROT.: 5,6 HC.: 23,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5	<b>5</b> 
<b>8</b> 	<b>9</b> Arroz con salchichas apto alérgenos Salsa tomate casera apta alérgenos Huevo sancochado Verduras salteadas (apta alérgenos) Fruta natural KCAL.: 459,6 PROT.: 16,6 HC.: 26,3 LIP.: 37,2 AGS.: 6,1	<b>10</b> Pasta integral eco. boloñesa de pavo apta frutos secos, pescado y marisco Merluza al horno Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 150,6 PROT.: 7,6 HC.: 15,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2	<b>11</b> Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Escalope de cerdo apto alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 75 PROT.: 5 HC.: 4,3 LIP.: 4,3 AGS.: 2,9	<b>12</b> Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Fogonero al horno Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 291 PROT.: 19 HC.: 24 LIP.: 13 AGS.: 2,7
<b>15</b> Arroz con pollo y zanahoria apta alérgenos Merluza al horno Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 254,6 PROT.: 9,6 HC.: 15,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,8	<b>16</b> Crema de calabaza, zanahoria y coliflor apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco Fruta ecológica KCAL.: 562 PROT.: 11,1 HC.: 44 LIP.: 12,9 AGS.: 1,2	<b>17</b> Potaje de garbanzos con calabacín ecológico apto alérgenos excepto legumbres Filete de pollo plancha Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 698,6 PROT.: 34,6 HC.: 87,3 LIP.: 28,2 AGS.: 3,4	<b>18</b> Pasta integral eco. con salsa de tomate casera y jamón apta alérgenos (exc. celíacos, lactosa, huevo ) Croquetas de atún fritas Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 278 PROT.: 16 HC.: 12,3 LIP.: 18,3 AGS.: 3,8	<b>19</b> Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 359,6 PROT.: 9,6 HC.: 30,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,9
<b>22</b> 	<b>23</b> 	<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> 
<b>29</b> 	<b>30</b> 	<b>31</b> 		

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> Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Papas sancochadas Fruta natural  KCAL.: 158,6 PROT.: 1,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,4	<b>2</b> Crema de espinacas y calabacín ecológico Merluza al horno Papas sancochadas Yogur natural  KCAL.: 238 PROT.: 13 HC.: 13,3 LIP.: 15,3 AGS.: 4	<b>3</b> Potaje de lentejas Tortilla francesa Ensalada César Fruta ecológica  KCAL.: 505 PROT.: 22 HC.: 22 LIP.: 36,1 AGS.: 8,4	<b>4</b> Arroz blanco Salsa tomate casera  Filete ternera plancha Zanahorias baby  Fruta natural  KCAL.: 301,6 PROT.: 5,6 HC.: 23,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5	<b>5</b> 
<b>8</b> 	<b>9</b> Arroz blanco Salsa tomate casera  Tortilla francesa Verduritas salteadas  Fruta natural  KCAL.: 459,6 PROT.: 16,6 HC.: 26,3 LIP.: 37,2 AGS.: 6,1	<b>10</b> Pasta integral ecológica con boloñesa de pavo casera  Merluza al horno Ensalada de zanahoria  Fruta natural  KCAL.: 150,6 PROT.: 7,6 HC.: 15,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2	<b>11</b> Potaje de judías pintas  Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta  Yogur natural  KCAL.: 75 PROT.: 5 HC.: 4,3 LIP.: 4,3 AGS.: 2,9	<b>12</b> Sopa de fideos con ternera y verduras  Fogonero al horno Papas Arrugadas  Fruta ecológica  KCAL.: 291 PROT.: 19 HC.: 24 LIP.: 13 AGS.: 2,7
<b>15</b> Arroz con pollo y zanahoria  Merluza al horno Ensalada mixta  Fruta natural  KCAL.: 254,6 PROT.: 9,6 HC.: 15,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,8	<b>16</b> Crema de calabaza, zanahoria y coliflor  Filete ternera plancha Cuscús  Fruta ecológica  KCAL.: 562 PROT.: 11,1 HC.: 44 LIP.: 12,9 AGS.: 1,2	<b>17</b> Potaje de garbanzos con calabacín ecológico  Filete de pollo plancha Arroz Blanco  Fruta natural  KCAL.: 698,6 PROT.: 34,6 HC.: 87,3 LIP.: 28,2 AGS.: 3,4	<b>18</b> Pasta integral ecológica con salsa tomate casera y jamón  Merluza al horno Ensalada zanahoria apta alérgenos  Yogur natural KCAL.: 278 PROT.: 16 HC.: 12,3 LIP.: 18,3 AGS.: 3,8	<b>19</b> Sopa de fideos con pollo y verduras  Tortilla francesa Tomate natural aliñado  Fruta natural  KCAL.: 359,6 PROT.: 9,6 HC.: 30,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,9
<b>22</b> 	<b>23</b> 	<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> 
<b>29</b> 	<b>30</b> 	<b>31</b> 		

## 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> Crema de calabaza Jamoncitos de pollo barbacoa Papas panaderas fritas Fruta natural KCAL.: 158,6 PROT.: 1,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,4	<b>2</b> Crema de espinacas y calabacín ecológico Merluza a la andaluza Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 238 PROT.: 13 HC.: 13,3 LIP.: 15,3 AGS.: 4	<b>3</b> Potaje de lentejas Tortilla de papas Ensalada César Fruta ecológica KCAL.: 505 PROT.: 22 HC.: 22 LIP.: 36,1 AGS.: 8,4	<b>4</b> Crema de guisantes con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Zanahorias baby Fruta natural KCAL.: 301,6 PROT.: 5,6 HC.: 23,3 LIP.: 26,2 AGS.: 5	<b>5</b> 
<b>8</b> 	<b>9</b> Crema de zanahorias Huevo sancochado Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 459,6 PROT.: 16,6 HC.: 26,3 LIP.: 37,2 AGS.: 6,1	<b>10</b> Crema de calabaza y coliflor Merluza al horno Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 150,6 PROT.: 7,6 HC.: 15,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2	<b>11</b> Potaje de judías pintas Escalope de cerdo frito Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 75 PROT.: 5 HC.: 4,3 LIP.: 4,3 AGS.: 2,9	<b>12</b> Crema de calabacín Fogonero al horno Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 291 PROT.: 19 HC.: 24 LIP.: 13 AGS.: 2,7
<b>15</b> Crema de verduras Merluza al horno Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 254,6 PROT.: 9,6 HC.: 15,3 LIP.: 22,2 AGS.: 3,8	<b>16</b> Crema de calabaza, zanahoria y coliflor Albóndigas con salsa casera de tomate Cuscús Fruta ecológica KCAL.: 562 PROT.: 11,1 HC.: 44 LIP.: 12,9 AGS.: 1,2	<b>17</b> Potaje de garbanzos con calabacín ecológico Filete de pollo plancha Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 698,6 PROT.: 34,6 HC.: 87,3 LIP.: 28,2 AGS.: 3,4	<b>18</b> Crema de zanahorias Croquetas de atún fritas Tomate natural aliñado Yogur natural KCAL.: 278 PROT.: 16 HC.: 12,3 LIP.: 18,3 AGS.: 3,8	<b>19</b> Crema de espinacas Tortilla de papas Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 359,6 PROT.: 9,6 HC.: 30,3 LIP.: 26,2 AGS.: 3,9
<b>22</b> 	<b>23</b> 	<b>24</b> 	<b>25</b> 	<b>26</b> 
<b>29</b> 	<b>30</b> 	<b>31</b> 		

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.