

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 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	2 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	3 Potaje de lentejas Tortilla de papas Ensalada César Fruta ecológica KCAL.: 505 PROT.: 22 HC.: 22 LIP.: 36,1 AGS.: 8,4	4 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	5 
8 	9 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	10 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	11 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	12 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
15 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	16 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	17 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	18 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	19 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
22 	23 	24 	25 	26 
29 	30 	31 		

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.

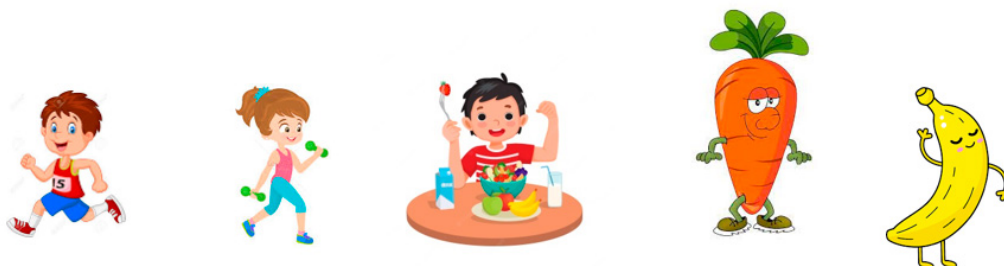
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.




SIGNO | SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
 Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
 Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 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	2 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	3 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	4 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	5 
8 	9 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	10 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	11 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	12 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
15 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	16 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	17 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	18 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	19 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
22 	23 	24 	25 	26 
29 	30 	31 		

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

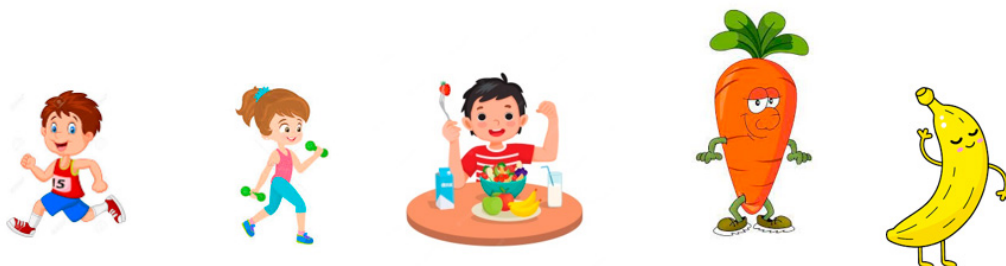
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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

SIGNO | SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
 Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
 Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 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	2 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	3 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	4 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	5 
8 	9 Arroz con salchichas apto alérgenos Salsa tomate casera apta alérgenos Huevo sancochado Verduritas salteadas (apta alérgenos) Fruta natural KCAL.: 459,6 PROT.: 16,6 HC.: 26,3 LIP.: 37,2 AGS.: 6,1	10 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	11 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	12 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
15 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	16 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	17 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	18 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	19 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
22 	23 	24 	25 	26 
29 	30 	31 		

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

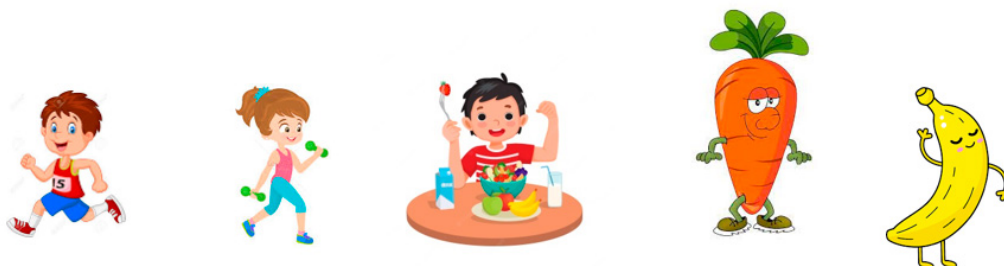
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO | SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
 Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
 Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 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	2 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	3 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	4 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	5 
8 	9 Arroz con salchichas apto alérgenos Salsa tomate casera apta alérgenos Huevo sancochado Verduritas salteadas (apta alérgenos) Fruta natural KCAL.: 459,6 PROT.: 16,6 HC.: 26,3 LIP.: 37,2 AGS.: 6,1	10 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	11 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	12 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
15 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	16 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	17 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	18 Pasta integral eco. con salsa de tomate casera y jamón apta alérgenos (exc. celiacos, lactosa, huevo) Croquetas de atún fritas Ensalada de zanahoria Fruta natural KCAL.: 278 PROT.: 16 HC.: 12,3 LIP.: 18,3 AGS.: 3,8	19 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
22 	23 	24 	25 	26 
29 	30 	31 		

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

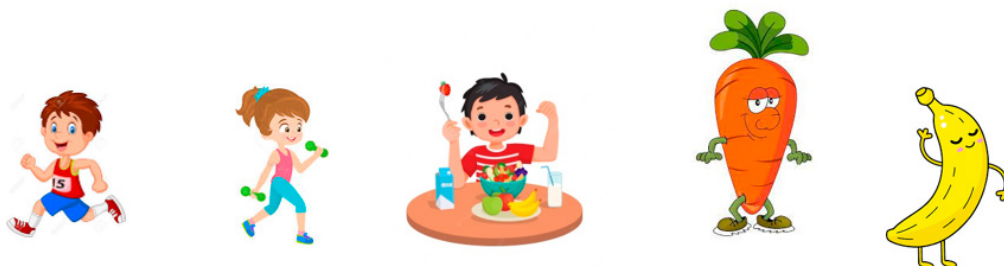
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO | SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
 Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
 Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 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	2 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	3 Potaje de lentejas Tortilla francesa Ensalada César Fruta ecológica KCAL.: 505 PROT.: 22 HC.: 22 LIP.: 36,1 AGS.: 8,4	4 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	5 
8 	9 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	10 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	11 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	12 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
15 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	16 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	17 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	18 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	19 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
22 	23 	24 	25 	26 
29 	30 	31 		

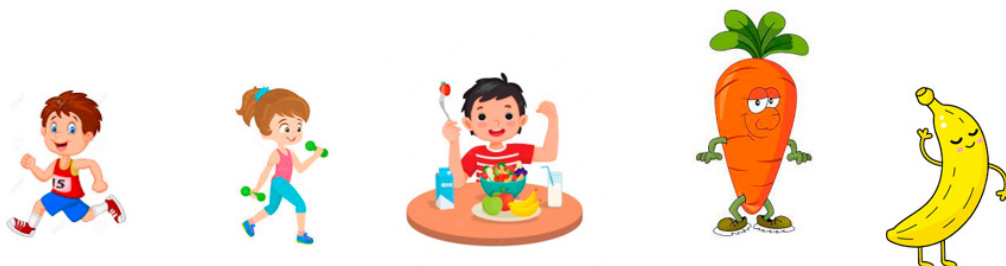
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.

SIGNO | SERVICIOS EDUCATIVOS

Calle La Salle, 27 CP.35400 Arucas | Las Palmas | Teléfono. 678 831 590 | signolp@signose.com
 Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: signolp@signose.com
 Horario: mañanas de 9.00 a 10.30h y tardes de 15.30 a 16.00h

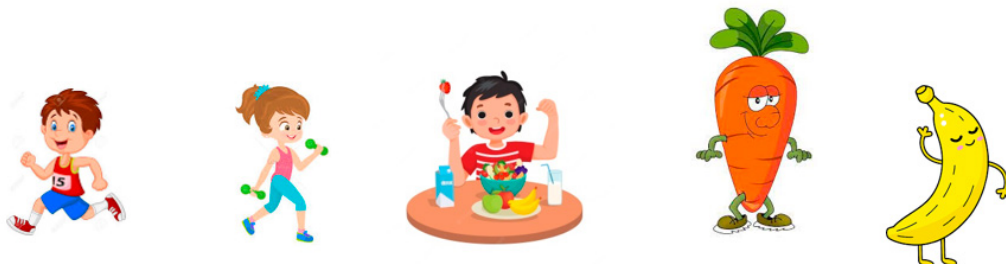
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo barbacoa Papas panaderas fritas Fruta natural KCAL.: 158,6 PROT.: 1,6 HC.: 22,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,4	2 Crema de espinacas y calabacín ecológico Merluza a la andaluza Papas sancochadas Yogur natural KCAL.: 238 PROT.: 13 HC.: 13,3 LIP.: 15,3 AGS.: 4	3 Potaje de lentejas Tortilla de papas Ensalada César Fruta ecológica KCAL.: 505 PROT.: 22 HC.: 22 LIP.: 36,1 AGS.: 8,4	4 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	5 
8 	9 Crema de zanahorias Huevo sancochado Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 459,6 PROT.: 16,6 HC.: 26,3 LIP.: 37,2 AGS.: 6,1	10 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	11 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	12 Crema de calabacín Fogonero al horno Papas Arrugadas Fruta ecológica KCAL.: 291 PROT.: 19 HC.: 24 LIP.: 13 AGS.: 2,7
15 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	16 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	17 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	18 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	19 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
22 	23 	24 	25 	26 
29 	30 	31 		

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.

SIGNO

SERVICIOS
EDUCATIVOS