

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 	4 Arroz blanco Salsa tomate Chispas de merluza fritas Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 245 PROT.: 7 HC.: 18,3 LIP.: 16,1 AGS.: 4,3	5 Potaje de lentejas Tortilla de papas Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 260 PROT.: 6 HC.: 21 LIP.: 16,1 AGS.: 2,1	6 Pasta integral ecológica con chorizo Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 544,6 PROT.: 18,6 HC.: 57,3 LIP.: 31,2 AGS.: 6,4	7 Crema de espinacas y calabacín ecológico Estofado de cerdo con papas Fruta natural KCAL.: 183,6 PROT.: 9,6 HC.: 21,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,1
10 Potaje de verduras Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 183,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 13,2 AGS.: 2,7	11 Crema de calabacín ecológico Queso semicurado canario Albóndigas con tomate Cuscús Fruta natural KCAL.: 319,6 PROT.: 3,6 HC.: 39,3 LIP.: 21,2 AGS.: 2,8	12 Pasta integral ecológica con tomate Merluza al horno Ensalada César Fruta natural KCAL.: 662,6 PROT.: 29,6 HC.: 49,3 LIP.: 44,2 AGS.: 9,6	13 Potaje de judías pintas Filete de pollo plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 455 PROT.: 20 HC.: 13,3 LIP.: 35,3 AGS.: 7,3	14 Arroz con verduras Huevos gratinados Papas panaderas fritas con cebolla Fruta ecológica KCAL.: 449 PROT.: 12 HC.: 39 LIP.: 27 AGS.: 10
17 Pasta integral ecológica con tomate y atún Jamoncitos de pollo al horno Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 289,6 PROT.: 18,6 HC.: 49,3 LIP.: 7,2 AGS.: 1,3	18 Arroz tres delicias Merluza a la andaluza Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 528 PROT.: 15,7 HC.: 58,6 LIP.: 25,7 AGS.: 1,4	19 Crema de espinacas Tortilla de papas Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 340,6 PROT.: 8,6 HC.: 29,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,3	20 Sopa de fideos con pollo y verduras Escalope de cerdo frito Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 590 PROT.: 33 HC.: 30,3 LIP.: 37,3 AGS.: 9,9	21 
24 Arroz salteado con jamón Huevo sancochado Papas panaderas frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 36,6 PROT.: 1,6 HC.: 14,3 LIP.: 2,2 AGS.: 0,4	25 Pasta integral ecológica con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 545 PROT.: 20 HC.: 43,3 LIP.: 32,3 AGS.: 8,2	26 Crema de zanahorias Filete fogonero al horno con mojo cilantro Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 208,6 PROT.: 10,6 HC.: 23,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,8	27 Potaje de berros con judías Tiras de pollo empanada Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 260 PROT.: 18 HC.: 12 LIP.: 15 AGS.: 2,7	28 Crema de verduras con calabacín ecológico Merluza horno con ajo y pereril Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 113,6 PROT.: 6,6 HC.: 31,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2

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
3 	4 Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 245 PROT.: 7 HC.: 18,3 LIP.: 16,1 AGS.: 4,3	5 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Cinta de lomo a la plancha Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 260 PROT.: 6 HC.: 21 LIP.: 16,1 AGS.: 2,1	6 Pasta con chorizo apta alérgenos Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 544,6 PROT.: 18,6 HC.: 57,3 LIP.: 31,2 AGS.: 6,4	7 Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos Estofado de cerdo con papas Fruta natural KCAL.: 183,6 PROT.: 9,6 HC.: 21,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,1
10 Potaje de verduras apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 183,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 13,2 AGS.: 2,7	11 Crema de calabacín ecológico apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 319,6 PROT.: 3,6 HC.: 39,3 LIP.: 21,2 AGS.: 2,8	12 Pasta con tomate apta alérgenos Merluza al horno Ensalada césar apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 662,6 PROT.: 29,6 HC.: 49,3 LIP.: 44,2 AGS.: 9,6	13 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 455 PROT.: 20 HC.: 13,3 LIP.: 35,3 AGS.: 7,3	14 Arroz con verduras apto alérgenos Filete de pavo plancha Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 449 PROT.: 12 HC.: 39 LIP.: 27 AGS.: 10
17 Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco Jamoncitos de pollo al horno Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 289,6 PROT.: 18,6 HC.: 49,3 LIP.: 7,2 AGS.: 1,3	18 Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 528 PROT.: 15,7 HC.: 58,6 LIP.: 25,7 AGS.: 1,4	19 Crema de espinacas apta alérgenos Filete ternera plancha Verduritas salteadas (apta alérgenos) Fruta natural KCAL.: 340,6 PROT.: 8,6 HC.: 29,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,3	20 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Escalope de cerdo frito Ensalada mixta apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 590 PROT.: 33 HC.: 30,3 LIP.: 37,3 AGS.: 9,9	21 
24 Arroz salteado con jamón apto para alérgenos Filete de pavo plancha Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 36,6 PROT.: 1,6 HC.: 14,3 LIP.: 2,2 AGS.: 0,4	25 Pasta con tomate apta alérgenos Cinta de lomo a la plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos Yogur natural alpro KCAL.: 545 PROT.: 20 HC.: 43,3 LIP.: 32,3 AGS.: 8,2	26 Crema de zanahorias apta alérgenos Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 208,6 PROT.: 10,6 HC.: 23,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,8	27 Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres Tiras de pollo empanada apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 260 PROT.: 18 HC.: 12 LIP.: 15 AGS.: 2,7	28 Crema de verduras con calabacín ecológico apta alérgenos Merluza horno con ajo y perejil (apto alérgenos excepto pescado y marisco) Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 113,6 PROT.: 6,6 HC.: 31,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2

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

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>3</p>	<p>4</p> <p>Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos</p> <p>Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 245 PROT.: 7 HC.: 18,3 LIP.: 16,1 AGS.: 4,3</p>	<p>5</p> <p>Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres)</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 260 PROT.: 6 HC.: 21 LIP.: 16,1 AGS.: 2,1</p>	<p>6</p> <p>Pasta con chorizo apta alérgenos</p> <p>Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 544,6 PROT.: 18,6 HC.: 57,3 LIP.: 31,2 AGS.: 6,4</p>	<p>7</p> <p>Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Estofado de cerdo con papas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 183,6 PROT.: 9,6 HC.: 21,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,1</p>
<p>10</p> <p>Potaje de verduras apto alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 183,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 13,2 AGS.: 2,7</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco</p> <p>Fruta natural</p> <p>KCAL.: 319,6 PROT.: 3,6 HC.: 39,3 LIP.: 21,2 AGS.: 2,8</p>	<p>12</p> <p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Merluza al horno Ensalada césar apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 662,6 PROT.: 29,6 HC.: 49,3 LIP.: 44,2 AGS.: 9,6</p>	<p>13</p> <p>Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres</p> <p>Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 455 PROT.: 20 HC.: 13,3 LIP.: 35,3 AGS.: 7,3</p>	<p>14</p> <p>Arroz con verduras apto alérgenos</p> <p>Huevos gratinados alérgenos (excepto al huevo) Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 449 PROT.: 12 HC.: 39 LIP.: 27 AGS.: 10</p>
<p>17</p> <p>Pasta con tomate y atún apto alérgenos excepto pescado y marisco</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno Papas sancochadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 289,6 PROT.: 18,6 HC.: 49,3 LIP.: 7,2 AGS.: 1,3</p>	<p>18</p> <p>Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo</p> <p>Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 528 PROT.: 15,7 HC.: 58,6 LIP.: 25,7 AGS.: 1,4</p>	<p>19</p> <p>Crema de espinacas apta alérgenos</p> <p>Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Verduritas salteadas (apta alérgenos)</p> <p>Fruta natural KCAL.: 340,6 PROT.: 8,6 HC.: 29,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,3</p>	<p>20</p> <p>Sopa de fideos con pollo apta alérgenos</p> <p>Escalope de cerdo frito Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 590 PROT.: 33 HC.: 30,3 LIP.: 37,3 AGS.: 9,9</p>	 <p>21</p>
<p>24</p> <p>Arroz salteado con jamón apto para alérgenos</p> <p>Huevo sancochado Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 36,6 PROT.: 1,6 HC.: 14,3 LIP.: 2,2 AGS.: 0,4</p>	<p>25</p> <p>Pasta con tomate apta alérgenos</p> <p>Cinta de lomo a la plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos</p> <p>Yogur natural alpro KCAL.: 545 PROT.: 20 HC.: 43,3 LIP.: 32,3 AGS.: 8,2</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahorias apta alérgenos</p> <p>Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos</p> <p>Fruta natural KCAL.: 208,6 PROT.: 10,6 HC.: 23,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,8</p>	<p>27</p> <p>Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres</p> <p>Tiras de pollo empanada apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos</p> <p>Fruta ecológica KCAL.: 260 PROT.: 18 HC.: 12 LIP.: 15 AGS.: 2,7</p>	<p>28</p> <p>Crema de verduras con calabacín ecológico apta alérgenos</p> <p>Merluza horno con ajo y perejil (apto alérgenos excepto pescado y marisco) Papas Arrugadas</p> <p>Fruta natural KCAL.: 113,6 PROT.: 6,6 HC.: 31,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2</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
3 	4 Arroz blanco Salsa tomate apta alérgenos Merluza frita apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 245 PROT.: 7 HC.: 18,3 LIP.: 16,1 AGS.: 4,3	5 Potaje de lentejas apto alérgenos (excepto legumbres) Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 260 PROT.: 6 HC.: 21 LIP.: 16,1 AGS.: 2,1	6 Pasta integral ecológica con chorizo apta alérgenos (excepto celiacos, lactosa, huevo) Hamburguesa ternera plancha apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 544,6 PROT.: 18,6 HC.: 57,3 LIP.: 31,2 AGS.: 6,4	7 Crema de espinacas y calabacín ecológico apta alérgenos Estofado de cerdo con papas Fruta natural KCAL.: 183,6 PROT.: 9,6 HC.: 21,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,1
10 Potaje de verduras apto alérgenos Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 183,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 13,2 AGS.: 2,7	11 Crema de calabacín ecológico apta alérgenos Albóndigas apta alérgenos Arroz Blanco Fruta natural KCAL.: 319,6 PROT.: 3,6 HC.: 39,3 LIP.: 21,2 AGS.: 2,8	12 Pasta integral ecológica con tomate apta alérgenos (excepto celiacos, huevo y lactosa) Merluza al horno Ensalada césar apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 662,6 PROT.: 29,6 HC.: 49,3 LIP.: 44,2 AGS.: 9,6	13 Potaje de judías pintas apto alérgenos, excepto legumbres Filete de pollo plancha Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 455 PROT.: 20 HC.: 13,3 LIP.: 35,3 AGS.: 7,3	14 Arroz con verduras apto alérgenos Huevos gratinados alérgenos (excepto al huevo) Papas panaderas fritas con cebolla apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 449 PRÓT.: 12 HC.: 39 LIP.: 27 AGS.: 10
17 Pasta integral eco. tomate y atún apto alérgenos (exc. celiacos, lactosa, huevo, marisco y pescado) Jamoncitos de pollo al horno Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 289,6 PROT.: 18,6 HC.: 49,3 LIP.: 7,2 AGS.: 1,3	18 Arroz tres delicias apto alérgenos, excepto huevo Merluza andaluza apta alérgenos, excepto pescado y marisco Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 528 PROT.: 15,7 HC.: 58,6 LIP.: 25,7 AGS.: 1,4	19 Crema de espinacas apta alérgenos Tortilla de papas de alergias (excepto alérgicos al huevo) Verduritas salteadas (aptas alérgenos) Fruta natural KCAL.: 340,6 PROT.: 8,6 HC.: 29,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,3	20 Sopa de fideos con pollo apta alérgenos Escalope de cerdo frito Ensalada mixta apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 590 PROT.: 33 HC.: 30,3 LIP.: 37,3 AGS.: 9,9	21 
24 Arroz salteado con jamón apto para alérgenos Huevo sancochado Papas panaderas frita al ajillo apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 36,6 PROT.: 1,6 HC.: 14,3 LIP.: 2,2 AGS.: 0,4	25 Pasta integral ecológica con tomate apta alérgenos (excepto celiacos, huevo y lactosa) Cinta de lomo a la plancha Ensalada zanahoria apta alérgenos Fruta natural KCAL.: 545 PROT.: 20 HC.: 43,3 LIP.: 32,3 AGS.: 8,2	26 Crema de zanahorias apta alérgenos Filete fogonero al horno con mojo cilantro apto alérgenos, excepto pescado y marisco Tomate natural aliñado apto alérgenos Fruta natural KCAL.: 208,6 PROT.: 10,6 HC.: 23,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,8	27 Potaje de berros apto alérgenos excepto legumbres Tiras de pollo empanada apta alérgenos Ensalada mixta apta alérgenos Fruta ecológica KCAL.: 260 PROT.: 18 HC.: 12 LIP.: 15 AGS.: 2,7	28 Crema de verduras con calabacín ecológico apta alérgenos Merluza horno con ajo y perejil (apto alérgenos excepto pescado y marisco) Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 113,6 PROT.: 6,6 HC.: 31,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2

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

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

HÁBITOS ALIMENTICIOS

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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



IMPORTANTE

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



A TENER EN CUENTA

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 	4 Arroz blanco Salsa tomate Merluza al horno Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 245 PROT.: 7 HC.: 18,3 LIP.: 16,1 AGS.: 4,3	5 Potaje de lentejas Tortilla francesa Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 260 PROT.: 6 HC.: 21 LIP.: 16,1 AGS.: 2,1	6 Pasta integral ecológica con tomate Filete ternera plancha Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 544,6 PROT.: 18,6 HC.: 57,3 LIP.: 31,2 AGS.: 6,4	7 Crema de espinacas y calabacín ecológico Cinta de lomo a la plancha Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 183,6 PROT.: 9,6 HC.: 21,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,1
10 Potaje de verduras Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 183,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 13,2 AGS.: 2,7	11 Crema de calabacín ecológico Filete ternera plancha Cuscús Fruta natural KCAL.: 319,6 PROT.: 3,6 HC.: 39,3 LIP.: 21,2 AGS.: 2,8	12 Pasta integral ecológica con tomate Merluza al horno Ensalada César Fruta natural KCAL.: 662,6 PROT.: 29,6 HC.: 49,3 LIP.: 44,2 AGS.: 9,6	13 Potaje de judías pintas Filete de pollo plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 455 PROT.: 20 HC.: 13,3 LIP.: 35,3 AGS.: 7,3	14 Arroz con verduras Tortilla francesa Verduritas salteadas Fruta ecológica KCAL.: 449 PROT.: 12 HC.: 39 LIP.: 27 AGS.: 10
17 Pasta integral ecológica con tomate y atún Jamoncitos de pollo al horno Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 289,6 PROT.: 18,6 HC.: 49,3 LIP.: 7,2 AGS.: 1,3	18 Arroz tres delicias Merluza al horno Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 528 PROT.: 15,7 HC.: 58,6 LIP.: 25,7 AGS.: 1,4	19 Crema de espinacas Tortilla francesa Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 340,6 PROT.: 8,6 HC.: 29,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,3	20 Sopa de fideos con pollo y verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 590 PROT.: 33 HC.: 30,3 LIP.: 37,3 AGS.: 9,9	21 
24 Arroz salteado con jamón Tortilla francesa Calabacín salteado Fruta natural KCAL.: 36,6 PROT.: 1,6 HC.: 14,3 LIP.: 2,2 AGS.: 0,4	25 Pasta integral ecológica con salsa boloñesa casera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 545 PROT.: 20 HC.: 43,3 LIP.: 32,3 AGS.: 8,2	26 Crema de zanahorias Fogonero al horno Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 208,6 PROT.: 10,6 HC.: 23,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,8	27 Potaje de berros con judías Filete de pollo plancha Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 260 PROT.: 18 HC.: 12 LIP.: 15 AGS.: 2,7	28 Crema de verduras con calabacín ecológico Merluza horno con ajo y pereril Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 113,6 PROT.: 6,6 HC.: 31,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2

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
3 	4 Crema de calabaza Salsa tomate Chispas de merluza fritas Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 245 PROT.: 7 HC.: 18,3 LIP.: 16,1 AGS.: 4,3	5 Potaje de lentejas Tortilla de papas Tomate natural aliñado Fruta ecológica KCAL.: 260 PROT.: 6 HC.: 21 LIP.: 16,1 AGS.: 2,1	6 Crema de verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada mixta Fruta natural KCAL.: 544,6 PROT.: 18,6 HC.: 57,3 LIP.: 31,2 AGS.: 6,4	7 Crema de espinacas y calabacín ecológico Estofado de cerdo con papas Fruta natural KCAL.: 183,6 PROT.: 9,6 HC.: 21,3 LIP.: 12,2 AGS.: 2,1
10 Potaje de verduras Cinta de lomo a la plancha Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 183,6 PROT.: 7,6 HC.: 19,3 LIP.: 13,2 AGS.: 2,7	11 Crema de calabacín ecológico Queso semicurado canario Albóndigas con tomate Cuscús Fruta natural KCAL.: 319,6 PROT.: 3,6 HC.: 39,3 LIP.: 21,2 AGS.: 2,8	12 Crema de calabaza y coliflor Merluza al horno Ensalada César Fruta natural KCAL.: 662,6 PROT.: 29,6 HC.: 49,3 LIP.: 44,2 AGS.: 9,6	13 Potaje de judías pintas Filete de pollo plancha Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 455 PROT.: 20 HC.: 13,3 LIP.: 35,3 AGS.: 7,3	14 Crema de calabacín Huevos gratinados Papas panaderas fritas con cebolla Fruta ecológica KCAL.: 449 PROT.: 12 HC.: 39 LIP.: 27 AGS.: 10
17 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno Papas sancochadas Fruta natural KCAL.: 289,6 PROT.: 18,6 HC.: 49,3 LIP.: 7,2 AGS.: 1,3	18 Crema de calabaza Merluza a la andaluza Ensalada de zanahoria Fruta ecológica KCAL.: 528 PROT.: 15,7 HC.: 58,6 LIP.: 25,7 AGS.: 1,4	19 Crema de espinacas Tortilla de papas Verduritas salteadas Fruta natural KCAL.: 340,6 PROT.: 8,6 HC.: 29,3 LIP.: 25,2 AGS.: 3,3	20 Crema de zanahorias Escalope de cerdo frito Ensalada mixta Yogur natural KCAL.: 590 PROT.: 33 HC.: 30,3 LIP.: 37,3 AGS.: 9,9	21 
24 Crema de guisantes con verduras Huevo sancochado Papas panaderas frita al ajillo Fruta natural KCAL.: 36,6 PROT.: 1,6 HC.: 14,3 LIP.: 2,2 AGS.: 0,4	25 Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de zanahoria Yogur natural KCAL.: 545 PROT.: 20 HC.: 43,3 LIP.: 32,3 AGS.: 8,2	26 Crema de zanahorias Filete fogonero al horno con mojo cilantro Tomate natural aliñado Fruta natural KCAL.: 208,6 PROT.: 10,6 HC.: 23,3 LIP.: 13,2 AGS.: 1,8	27 Potaje de berros con judías Tiras de pollo empanada Ensalada mixta Fruta ecológica KCAL.: 260 PROT.: 18 HC.: 12 LIP.: 15 AGS.: 2,7	28 Crema de verduras con calabacín ecológico Merluza horno con ajo y pererjil Papas Arrugadas Fruta natural KCAL.: 113,6 PROT.: 6,6 HC.: 31,3 LIP.: 1,2 AGS.: 0,2

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.