

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 ARROZ TRES DELICIAS LOMO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 34,3 HC.: 93,2 LIP.: 27,2	4 CREMA DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 667 PROT.: 24,3 HC.: 80,2 LIP.: 22,1	5 ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON JAMÓN FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 37,2 HC.: 81,2 LIP.: 35,6	6 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL KCAL.: 721 PROT.: 37,2 HC.: 90,2 LIP.: 21,8	7 PURÉ DE CALABACÍN BACALAO EN TEMPURA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 36,4 HC.: 80,1 LIP.: 23,7
10 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS DE JAMÓN TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 769 PROT.: 24,5 HC.: 93,3 LIP.: 29,2	11 PURÉ DE PUERROS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 18,1 HC.: 64,4 LIP.: 39,2	12 MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS AL AJILLO MERLUZA AL HORNO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 27,2 HC.: 89,2 LIP.: 16	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 745 PROT.: 44,3 HC.: 62,9 LIP.: 32,2	14 ARROZ CON VERDURITAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 754 PROT.: 24,7 HC.: 100 LIP.: 25,9
17 PURÉ DE CALABAZA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 631 PROT.: 28,4 HC.: 72,9 LIP.: 22,5	18 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 28,7 HC.: 85,4 LIP.: 28,8	19 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1	20 ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE CAPRICHOS DE CALAMAR EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 775 PROT.: 25,6 HC.: 87,3 LIP.: 34,1	21 PANINI DE JAMÓN Y QUESO CORDON BLEU DE POLLO ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 826 PROT.: 26,9 HC.: 85,9 LIP.: 40,2
24 	25 	26 	27 	28 

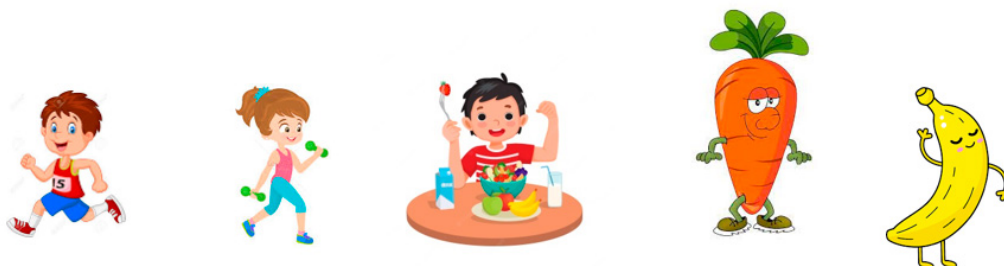
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 ARROZ TRES DELICIAS LOMO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 34,3 HC.: 93,2 LIP.: 27,2	4 CREMA DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 667 PROT.: 24,3 HC.: 80,2 LIP.: 22,1	5 ENSALADA DE PASTA CON JAMÓN ALÉRGICOS AL GLUTEN Y AL HUEVO FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 819 PROT.: 33,7 HC.: 87,8 LIP.: 35,2	6 SOPA DE FIDEOS PARA CELÍACOS Y ALÉRGICOS AL HUEVO RAGOUT DE TERNERA ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL KCAL.: 723 PROT.: 34 HC.: 93,7 LIP.: 22,1	7 PURÉ DE CALABACÍN BACALAO ANDALUZA SIN GLUTEN PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 36,1 HC.: 79,2 LIP.: 24
10 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 27,4 HC.: 105 LIP.: 24,9	11 PURÉ DE PUERROS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 18,1 HC.: 64,4 LIP.: 39,2	12 MACARRONES AL AJILLO APTOS PARA ALERGIAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 645 PROT.: 23,6 HC.: 96,4 LIP.: 16	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 745 PROT.: 44,3 HC.: 62,9 LIP.: 32,2	14 ARROZ CON VERDURITAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 754 PROT.: 24,7 HC.: 100 LIP.: 25,9
17 PURÉ DE CALABAZA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 631 PROT.: 28,4 HC.: 72,9 LIP.: 22,5	18 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 28,7 HC.: 85,4 LIP.: 28,8	19 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1	20 ESPIRALES CON TOMATE (APTO ALERGIAS AL HUEVO Y CELIACOS MERLUZA EMPANADA SIN HUEVO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 748 PROT.: 31,4 HC.: 85,2 LIP.: 29,8	21 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 783 PROT.: 36,5 HC.: 80,9 LIP.: 33,3
24 	25 	26 	27 	28 

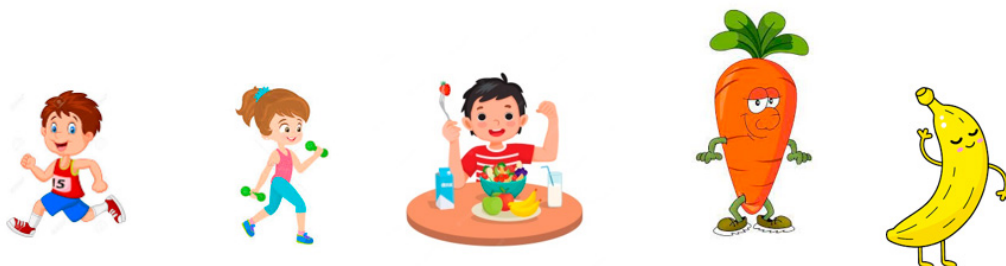
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta (sin gluten), patatas	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz, pasta (sin gluten) 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

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS LOMO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 32,2 HC.: 93,8 LIP.: 25,7	4 CREMA DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 671 PROT.: 41,1 HC.: 66,2 LIP.: 21,9	5 ENSALADA DE PASTA CON JAMÓN ALÉRGICOS AL GLUTEN Y AL HUEVO FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 819 PROT.: 33,7 HC.: 87,8 LIP.: 35,2	6 SOPA DE FIDEOS CON VERDURAS APTO ALERGIAS RAGOUT DE TERNERA ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL KCAL.: 723 PROT.: 34 HC.: 93,7 LIP.: 22,1	7 PURÉ DE CALABACÍN BACALAO ANDALUZA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 36,4 HC.: 80,1 LIP.: 23,7
10 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 27,4 HC.: 105 LIP.: 24,9	11 PURÉ DE PUERROS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 18,1 HC.: 64,4 LIP.: 39,2	12 MACARRONES INTEGRALES AL AJILLO MERLUZA AL HORNO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 27,2 HC.: 89,2 LIP.: 16	13 ENSALADA DE GARBANZOS SIN HUEVO POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 739 PROT.: 42,1 HC.: 63,4 LIP.: 32,1	14 ARROZ CON VERDURITAS FILETE DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 768 PROT.: 33,6 HC.: 94,3 LIP.: 26,3
17 PURÉ DE CALABAZA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 631 PROT.: 28,4 HC.: 72,9 LIP.: 22,5	18 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 755 PROT.: 45,5 HC.: 71,4 LIP.: 28,6	19 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1	20 ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE MERLUZA EMPANADA SIN HUEVO ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 748 PROT.: 31,4 HC.: 85,2 LIP.: 29,8	21 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE POLLO SIN ALÉRGENOS ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 783 PROT.: 36,5 HC.: 80,9 LIP.: 33,3
24 	25 	26 	27 	28 

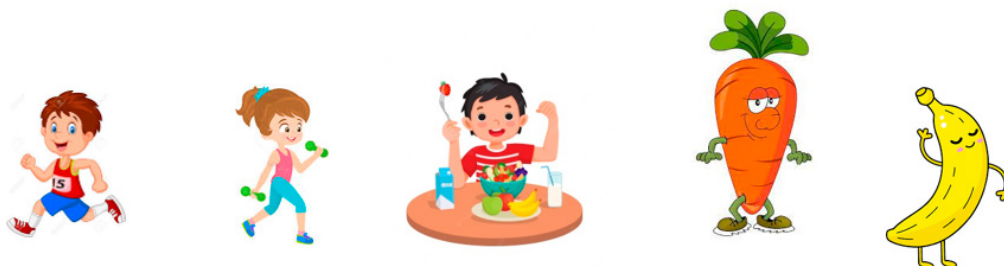
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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.



La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 ARROZ SALTEADO CON JAMÓN SIN ALÉRGENOS LOMO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 744 PROT.: 32,2 HC.: 99,8 LIP.: 25,7	4 PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 567 PROT.: 13,1 HC.: 73,1 LIP.: 21,7	5 ENSALADA DE PASTA CON JAMÓN FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 37,2 HC.: 81,2 LIP.: 35,6	6 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL KCAL.: 721 PROT.: 37,2 HC.: 90,2 LIP.: 21,8	7 PURÉ DE CALABACÍN BACALAO EN TEMPURA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 36,4 HC.: 80,1 LIP.: 23,7
10 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 857 PROT.: 22,6 HC.: 126 LIP.: 27,3	11 PURÉ DE PUERROS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 18,1 HC.: 64,4 LIP.: 39,2	12 MACARRONES AL AJILLO APTOS PARA ALERGIAS MERLUZA AL HORNO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 27,2 HC.: 89,2 LIP.: 16	13 SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 635 PROT.: 34,9 HC.: 66,3 LIP.: 24,2	14 ARROZ CON VERDURITAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 754 PROT.: 24,7 HC.: 100 LIP.: 25,9
17 PURÉ DE CALABAZA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 631 PROT.: 28,4 HC.: 72,9 LIP.: 22,5	18 MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 21,1 HC.: 87,3 LIP.: 27,6	19 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1	20 ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE MERLUZA EMPANADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 748 PROT.: 31,4 HC.: 85,2 LIP.: 29,8	21 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MANZANA SORBETE DE FRUTA KCAL.: 783 PROT.: 36,5 HC.: 80,9 LIP.: 33,3
24 	25 	26 	27 	28 

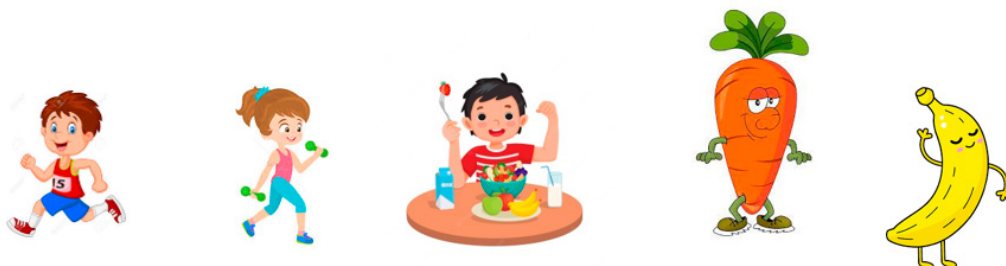
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Alimentos que hemos consumido en la comida	Alimentos que debemos consumir en la cena
Arroz, pasta, patatas 	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

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<div>3</div> <div>ARROZ TRES DELICIAS</div> <div>LOMO AL AJILLO</div> <div>ENSALADA DE MANZANA</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 763 PROT.: 34,3 HC.: 93,2 LIP.: 27,2</div>	<div>4</div> <div>CREMA DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS</div> <div>TORTILLA DE PAPAS</div> <div>ENSALADA DE MAÍZ</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 667 PROT.: 24,3 HC.: 80,2 LIP.: 22,1</div>	<div>5</div> <div>ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON JAMÓN</div> <div>FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO</div> <div>ZANAHORIAS BABY</div> <div>SALTEADAS CON TOMILLO</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 816 PROT.: 37,2 HC.: 81,2 LIP.: 35,6</div>	<div>6</div> <div>SOPA DE FIDEOS INTEGRALES CON VERDURAS</div> <div>RAGOUT DE TERNERA</div> <div>ARROZ BLANCO</div> <div>YOGUR NATURAL</div> <div>KCAL.: 721 PROT.: 37,2 HC.: 90,2 LIP.: 21,8</div>	<div>7</div> <div>PURÉ DE CALABACÍN</div> <div>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA</div> <div>PAPAS A CUADROS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 647 PROT.: 31,1 HC.: 65,7 LIP.: 26,4</div>
<div>10</div> <div>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</div> <div>CROQUETAS JAMÓN</div> <div>ALERGIAS</div> <div>TOMATE ALIÑADO</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 792 PROT.: 27,4 HC.: 105 LIP.: 24,9</div>	<div>11</div> <div>PURÉ DE PUERROS</div> <div>BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA</div> <div>PAPAS FRITAS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 700 PROT.: 18,1 HC.: 64,4 LIP.: 39,2</div>	<div>12</div> <div>MACARRONES INTEGRALES</div> <div>ECOLÓGICOS AL AJILLO</div> <div>LOMO ADOBADO</div> <div>VERDURAS SALTEADAS</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 794 PROT.: 26,9 HC.: 85,7 LIP.: 35</div>	<div>13</div> <div>ENSALADA DE GARBANZOS</div> <div>POLLO ASADO</div> <div>ENSALADA DE ZANAHORIA</div> <div>YOGUR NATURAL</div> <div>KCAL.: 745 PROT.: 44,3 HC.: 62,9 LIP.: 32,2</div>	<div>14</div> <div>ARROZ CON VERDURITAS</div> <div>HUEVOS CON TOMATE Y JAMÓN - ALÉRGICOS</div> <div>ENSALADA MIXTA</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 750 PROT.: 23,1 HC.: 99 LIP.: 26,8</div>
<div>17</div> <div>PURÉ DE CALABAZA</div> <div>LOMO DE CERDO A LA GALLEGA</div> <div>PAPAS AL VAPOR</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 631 PROT.: 28,4 HC.: 72,9 LIP.: 22,5</div>	<div>18</div> <div>LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL</div> <div>TORTILLA DE PAPAS</div> <div>ENSALADA DE REMOLACHA</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 751 PROT.: 28,7 HC.: 85,4 LIP.: 28,8</div>	<div>19</div> <div>ARROZ CALDOSO DE CARNE</div> <div>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</div> <div>ENSALADA DE TOMATE Y QUESO</div> <div>FRUTA</div> <div>KCAL.: 822 PROT.: 41,1 HC.: 91,1 LIP.: 30,9</div>	<div>20</div> <div>ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE</div> <div>ESCALOPE DE CERDO</div> <div>ENSALADA CON ESPÁRRAGOS</div> <div>YOGUR NATURAL</div> <div>KCAL.: 797 PROT.: 34,6 HC.: 76,9 LIP.: 37,6</div>	<div>21</div> <div>PANINI DE JAMÓN Y QUESO</div> <div>CORDON BLEU DE POLLO</div> <div>ENSALADA DE MANZANA</div> <div>HELADO</div> <div>KCAL.: 826 PROT.: 26,9 HC.: 85,9 LIP.: 40,2</div>
<div>24</div> <div></div>	<div>25</div> <div></div>	<div>26</div> <div></div>	<div>27</div> <div></div>	<div>28</div> <div></div>

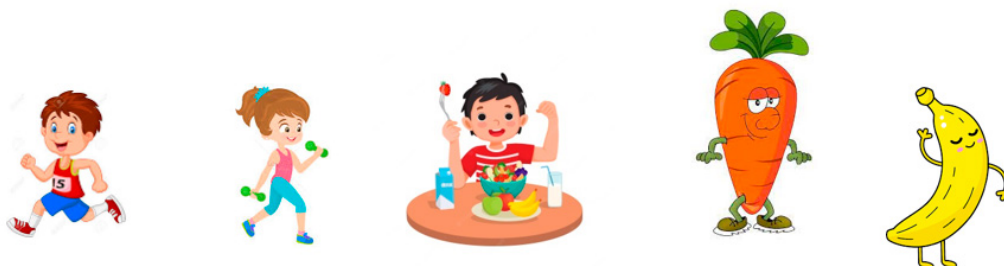
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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 	Carne o huevo 
Huevo 	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.



La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 ARROZ TRES DELICIAS LOMO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 34,3 HC.: 93,2 LIP.: 27,2	4 CREMA DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 667 PROT.: 24,3 HC.: 80,2 LIP.: 22,1	5 ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON JAMÓN FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 37,2 HC.: 81,2 LIP.: 35,6	6 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA ARROZ BLANCO YOGUR DE SOJA KCAL.: 707 PROT.: 37,5 HC.: 86,2 LIP.: 20,9	7 PURÉ DE CALABACÍN BACALAO EN TEMPURA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 36,4 HC.: 80,1 LIP.: 23,7
10 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 27,4 HC.: 105 LIP.: 24,9	11 PURÉ DE PUERROS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS FRITAS FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 18,1 HC.: 64,4 LIP.: 39,2	12 MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS AL AJILLO MERLUZA AL HORNO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 27,2 HC.: 89,2 LIP.: 16	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR DE SOJA KCAL.: 752 PROT.: 44,7 HC.: 59,5 LIP.: 33,3	14 ARROZ CON VERDURITAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 754 PROT.: 24,7 HC.: 100 LIP.: 25,9
17 PURÉ DE CALABAZA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 631 PROT.: 28,4 HC.: 72,9 LIP.: 22,5	18 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 28,7 HC.: 85,4 LIP.: 28,8	19 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 786 PROT.: 38,9 HC.: 91 LIP.: 27,7	20 ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE MERLUZA EMPANADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR DE SOJA KCAL.: 759 PROT.: 36,6 HC.: 79,1 LIP.: 30,6	21 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MANZANA SORBETE DE FRUTA KCAL.: 724 PROT.: 48,6 HC.: 77,5 LIP.: 22,9
24 	25 	26 	27 	28 

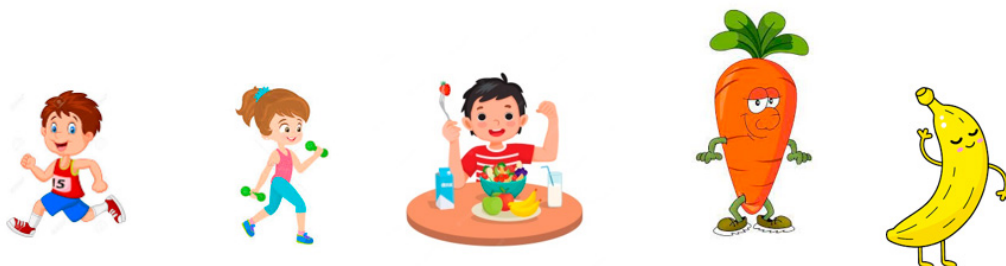
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 ARROZ TRES DELICIAS LOMO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 34,3 HC.: 93,2 LIP.: 27,2	4 CREMA DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 667 PROT.: 24,3 HC.: 80,2 LIP.: 22,1	5 ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON JAMÓN FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 37,2 HC.: 81,2 LIP.: 35,6	6 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL KCAL.: 721 PROT.: 37,2 HC.: 90,2 LIP.: 21,8	7 PURÉ DE CALABACÍN BACALAO EN TEMPURA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 703 PROT.: 36,4 HC.: 80,1 LIP.: 23,7
10 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS CROQUETAS JAMÓN ALERGIAS TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 792 PROT.: 27,4 HC.: 105 LIP.: 24,9	11 PURÉ DE PUERROS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS A CUADROS FRUTA KCAL.: 700 PROT.: 18,1 HC.: 64,4 LIP.: 39,2	12 MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS AL AJILLO MERLUZA AL HORNO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 27,2 HC.: 89,2 LIP.: 16	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL KCAL.: 745 PROT.: 44,3 HC.: 62,9 LIP.: 32,2	14 ARROZ CON VERDURITAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 754 PROT.: 24,7 HC.: 100 LIP.: 25,9
17 PURÉ DE CALABAZA LOMO DE CERDO A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 631 PROT.: 28,4 HC.: 72,9 LIP.: 22,5	18 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA DE PAPAS ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 751 PROT.: 28,7 HC.: 85,4 LIP.: 28,8	19 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1	20 ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE MERLUZA EMPANADA ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL KCAL.: 748 PROT.: 31,4 HC.: 85,2 LIP.: 29,8	21 PANINI ESPECIAL ALERGIAS ESCALOPE DE POLLO ENSALADA DE MANZANA HELADO KCAL.: 783 PROT.: 36,5 HC.: 80,9 LIP.: 33,3
24 	25 	26 	27 	28 

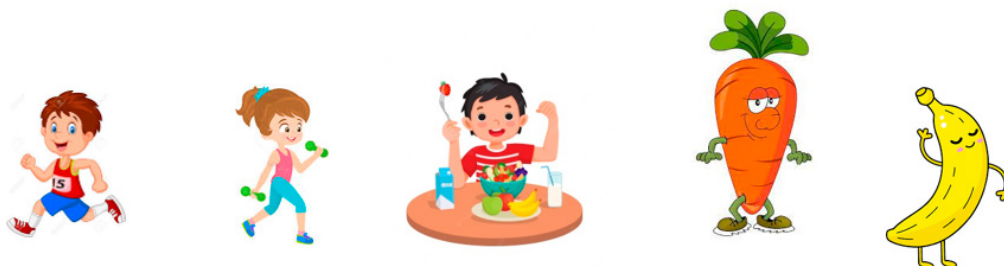
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 ARROZ TRES DELICIAS LOMO AL AJILLO ENSALADA DE MANZANA FRUTA KCAL.: 763 PROT.: 34,3 HC.: 93,2 LIP.: 27,2	4 CREMA DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE MAÍZ FRUTA KCAL.: 618 PROT.: 27,4 HC.: 66,6 LIP.: 21,9	5 ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON JAMÓN FILETE DE POLLO EN SALSA DE PIMIENTO ZANAHORIAS BABY SALTEADAS CON TOMILLO FRUTA KCAL.: 816 PROT.: 37,2 HC.: 81,2 LIP.: 35,6	6 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES CON VERDURAS RAGOUT DE TERNERA ARROZ BLANCO YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 701 PROT.: 37,6 HC.: 91,2 LIP.: 18,9	7 PURÉ DE CALABACÍN BACALAO EN TEMPURA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 642 PROT.: 37,3 HC.: 86,1 LIP.: 13,8
10 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS FILETE DE POLLO A LA PLANCHA TOMATE ALIÑADO FRUTA KCAL.: 630 PROT.: 39,4 HC.: 68,5 LIP.: 24,9	11 PURÉ DE PUERROS BOLAS DE BURGUER MEAT A LA JARDINERA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 639 PROT.: 19 HC.: 70,4 LIP.: 29,3	12 MACARRONES INTEGRALES ECOLÓGICOS AL AJILLO MERLUZA AL HORNO CON TOMATE VERDURAS SALTEADAS FRUTA KCAL.: 635 PROT.: 27,2 HC.: 89,2 LIP.: 16	13 ENSALADA DE GARBANZOS POLLO ASADO ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 746 PROT.: 44,8 HC.: 64,5 LIP.: 31,3	14 ARROZ CON VERDURITAS HUEVOS COCIDOS CON TOMATE Y ATÚN ENSALADA MIXTA FRUTA KCAL.: 754 PROT.: 24,7 HC.: 100 LIP.: 25,9
17 PURÉ DE CALABAZA LACÓN A LA GALLEGA PAPAS AL VAPOR FRUTA KCAL.: 631 PROT.: 28,4 HC.: 72,9 LIP.: 22,5	18 LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE REMOLACHA FRUTA KCAL.: 733 PROT.: 30,8 HC.: 74,4 LIP.: 28,2	19 ARROZ CALDOSO DE PESCADO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRUTA KCAL.: 799 PROT.: 41,5 HC.: 91,4 LIP.: 28,1	20 ESPIRALES DE COLORES CON TOMATE MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS ENSALADA CON ESPÁRRAGOS YOGUR NATURAL DESNATADO KCAL.: 580 PROT.: 25,5 HC.: 77 LIP.: 17,5	21 PANINI DE JAMÓN Y QUESO FILETE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE MANZANA SORBETE DE FRUTA KCAL.: 673 PROT.: 33,2 HC.: 67,5 LIP.: 28,5
24 	25 	26 	27 	28 

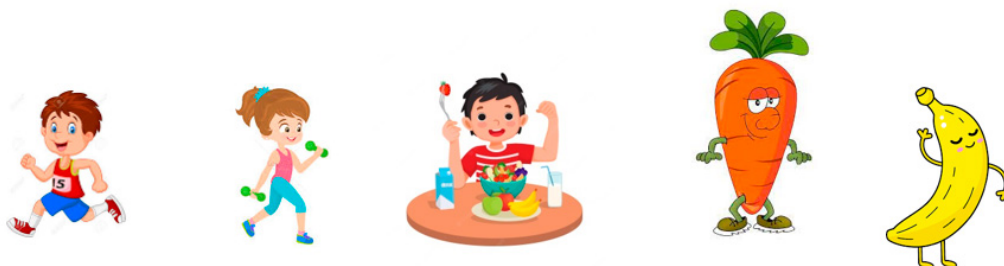
RECOMENDACIONES PARA LA CENA

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

La Salle, 8 28023 - Madrid | Tfno: 913644130 | Fax: 913645527 | calidad@signose.com
Buzón de sugerencia o reclamaciones enviar un correo a: calidad@signose.com